

Piadinas de burrata y cebolla caramelizada con aceite de albahaca y ensalada de rúcula, manzana y maíz

Vegetariano <650 calorías Fácil y rápido

Cocinando: 15 min • Listo en: 25 min

15



Tortillas de trigo



Maíz dulce



Albahaca



Cebolla



Manzana



Rúcula



Burrata

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, azúcar, ajo, agua, vinagre de vino tinto.

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Bol, colador, túrmix, jarra medidora, sartén mediana, ensaladera.

Ingredientes

	2P	4P
Tortillas de trigo 13)	6 unidades	12 unidades
Maíz dulce	140 gramos	280 gramos
Albahaca	1 unidad	2 unidades
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Manzana	1 unidad	2 unidades
Rúcula*	50 gramos	100 gramos
Burrata* 7)	125 gramos	250 gramos
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas
Ajo	½ unidad	1 unidad
Aceite para la salsa	30 ml	60 ml
Agua	20 ml	40 ml
Vinagre de vino tinto	2 cucharaditas	4 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	393 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2678/ 640	681/ 163
Grasas (g)	20,3	5,2
de las cuales saturadas (g)	12,3	3,1
Carbohidratos (g)	56,5	14,4
de los cuales azúcares (g)	19,6	5,0
Proteínas (g)	15,3	3,9
Sal (g)	1,6	0,4

Alérgenos

7) Leche 13) Cereales que contienen gluten.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Recíclame!



1



Carameliza la cebolla

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela la **cebolla** y córtala en tiras finas. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-bajo. Agrega la **cebolla** y una pizca de **sal**. Cocínala, removiendo, unos 8-10 min, hasta que se oscurezca. Añade el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes) y cocina durante 1 min más. Retira del fuego y reserva en un bol.

3



Prepara la ensalada

Corta la **manzana** por la mitad y retira el corazón. Luego, corta las mitades en dados de 0,5-1 cm. Escurre el **maíz**. En una ensaladera, agrega la **rúcula**, el **maíz**, la **manzana**, el **aceite de albahaca** y el **vinagre de vino tinto** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimenta** y mezcla bien. Desmenuza la **burrata** con las manos.

2



Prepara el aceite de albahaca

Pela el **ajo** (ver cantidad en ingredientes) y córtalo en trozos grandes. Deshoja la **albahaca**. En una jarra medidora, añade la **albahaca**, el **aceite para la salsa**, el **agua** (ver cantidad en ingredientes de ambos), el **ajo** y **sal** al gusto. Tritura con un túrmix hasta que quede un **aceite de albahaca** liso.

4



Emplata y disfruta

Calienta la sartén a fuego medio sin aceite. Una vez caliente, cocina las **tortillas de trigo** 30 segundos por lado, hasta que se doren ligeramente. Cuando estén doradas, agrega **ensalada de rúcula, maíz y manzana** al gusto sobre la base de cada **tortilla**. Luego, añade **burrata** desmenuzada y **cebolla caramelizada**. Sirve la **ensalada** restante en un bol como acompañamiento.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

