

Boniato asado con queso estilo chipriota con yogur a la menta y cebolla encurtida

Vegetariano <650 kcal Picante opcional

Cocinando: 20 min • Listo en: 40 min

12



Limón



Semillas de
sésamo blancas



Boniato



Queso estilo chipriota



Mezclum



Cebolla



Perejil



Yogur griego



Menta



Chili rojo

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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, bol grande, bol mediano, sartén antiadherente, papel de cocina, bol pequeño, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Limón	1 unidad	2 unidades
Semillas de sésamo blancas 3)	8 gramos	15 gramos
Boniato	200 gramos	400 gramos
Queso estilo chipriota* 7)	200 gramos	400 gramos
Mezclum*	½ unidad	1 unidad
Cebolla roja	½ unidad	1 unidad
Perejil	½ unidad	1 unidad
Yogur griego* 7)	1 unidad	2 unidades
Menta	½ unidad	1 unidad
Chili rojo	½ unidad	1 unidad
Ajo	1 unidad	2 unidades
Vinagre de vino tinto	1 cucharadita	2 cucharaditas
Sal para encurtir	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	395 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2665/ 637	676/ 162
Grasas (g)	32,5	8,2
de las cuales saturadas (g)	20,0	5,1
Carbohidratos (g)	34,0	8,6
de los cuales azúcares (g)	12,4	3,1
Proteínas (g)	24,6	6,2
Sal (g)	2,8	0,7

Alérgenos

3) Sésamo **7)** Leche.

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

¡Recíclame!



Prepara los vegetales

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finas. Corta el **boniato** por la mitad, luego, corta en bastones de 1 cm de grosor.



Hornea el boniato

Coloca los **bastones de boniato** en una bandeja de horno con papel de horno y agrega la mitad del **ajo picado** y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y remueve para que quede bien aderezado. Hornea a media altura durante 20-25 min o hasta que esté dorado. Da la vuelta a mitad de cocción.



Prepara la cebolla encurtida

Mientras se hornea el **boniato**, ralla la piel del **limón**. En un bol, exprime el zumo de medio **limón** (doble para 4p), luego, agrega la **cebolla** y la **sal para encurtir** (ver cantidad en ingredientes). Mezcla bien y deja reposar, removiendo regularmente. Deshoja y pica la mitad de la **menta** (doble para 4p). Pica la mitad del **chili rojo** (doble para 4p).

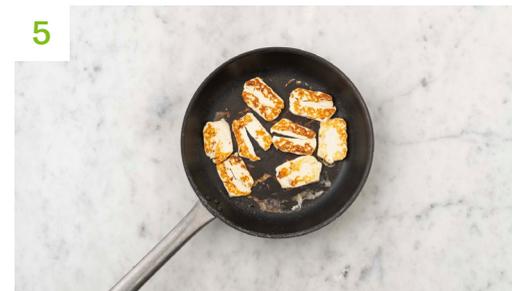
RECUERDA: Lávate bien las manos después de manipular el chili.

CONSEJO: Ralla únicamente la parte exterior y amarilla de la piel, sin llegar a la parte blanca.



Prepara la salsa y la ensalada

En un bol pequeño, agrega el **yogur griego**, el **ajo** restante, **chili rojo** al gusto, la **menta** picada, **ralladura de limón** al gusto y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y mezcla bien. En un bol grande, mezcla un chorrito de **aceite** y el **vinagre de vino tinto** (ver cantidad en ingredientes). Justo antes de servir, agrega la mitad del **mezclum** (doble para 4p) y remueve.



Cocina el queso

Seca el **queso estilo chipriota** con papel de cocina y, luego, corta en rodajas de 0.5-1 cm. En una sartén antiadherente, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, cocina el **queso** 2 min por lado, hasta que esté dorado.

CONSEJO: El queso estilo chipriota no debe fundirse, sino coger temperatura y ablandarse ligeramente.



Emplata y disfruta

Deshoja y pica la mitad del **perejil** (doble para 4p). Sirve la **ensalada** en platos y cubre con el **boniato asado**. Espolvorea con **semillas de sésamo** al gusto y rocía con la **salsa de yogur a la menta**. Coloca encima el **queso estilo chipriota** y la **cebolla encurtida**, previamente escurrida. Espolvorea todo el plato con **perejil** picado y **zumo de limón** al gusto.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

