

Puerro y berenjena asados al estilo indio

sobre puré cremoso de patata y boniato con garbanzos crujientes

Vegano <650 kcal >250g de vegetales

Cocinando: 30 min • Listo en: 40 min

12



Patata



Boniato



Puerro



Mix de especias del Norte de India



Berenjena



Garbanzos

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, agua.

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, colador, túrmix, bol grande, cazo grande, jarra medidora, papel de cocina, pelador, araña.

Ingredientes

	2P	4P
Patata	200 gramos	400 gramos
Boniato	200 gramos	400 gramos
Puerro	1 unidad	2 unidades
Mix de especias del Norte de India	1 sobre	2 sobres
Berenjena	1 unidad	2 unidades
Garbanzos 14)	390 gramos	780 gramos
Agua de la cocción	100 ml	200 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	607 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2230/ 533	367/ 88
Grasas (g)	4,4	0,7
de las cuales saturadas (g)	0,5	0,1
Carbohidratos (g)	74,4	12,3
de los cuales azúcares (g)	11,8	1,9
Proteínas (g)	14,6	2,4
Sal (g)	2,0	0,3

Alérgenos

14) Sulfitos.

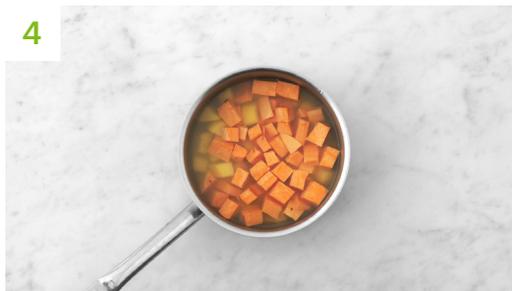
Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.



1 Hornea los garbanzos

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. En un cazo grande, agrega abundante **agua** y lleva a ebullición. Mientras tanto, escurre los **garbanzos** y sécalos con papel de cocina. Coloca los **garbanzos** en un bandeja de horno con papel de horno y añade un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y remueve. Hornea en el estante superior durante 12 min.

CONSEJO: Es normal que los garbanzos salten al hornearse.



4 Cuece la patata y el boniato

Pela el **boniato** y córtalo en dados de 1-2 cm. Pela la **patata** y córtala en dados de 2 cm. En el cazo con el **agua**, agrega la **patata** y **boniato** junto a una pizca de **sal** y lleva a ebullición. Luego, cocina a fuego medio 15-18 min o hasta que estén blandos. Cuando estén listos, reserva el **agua de la cocción** (ver cantidad en ingredientes), luego, escurre con el colador.



2 Prepara el puerro

Retira las raíces y el extremo verde del **puerro** y deséchalos. En cortes diagonales, divide el **puerro** en trozos de 3-4 cm. Cuando el **agua** del cazo hierva, agrega el **puerro**, reduce a fuego medio y cocina 3 min. Luego, conservando el **agua** en el cazo, retira el **puerro** con la ayuda de una araña o espumadera y escúrrelo. Luego, coloca el **puerro** en una bandeja de horno con papel de horno.



5 Prepara el puré

En un bol grande, mezcla un chorrito generoso de **aceite** y el **mix de especias del Norte de India**. Cuando el **puerro** y la **berenjena** estén listos, agrégalos al bol y mezcla bien. Cuando el **boniato** y la **patata** estén tiernos, colócalos en la jarra medidora y agrega el **agua de la cocción** reservada. Tritura con ayuda de un túrmix hasta conseguir un **puré** fino. **Salpimienta** al gusto.



3 Hornea las verduras

Retira el tallo de la **berenjena** y córtala por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en 4 tiras a lo largo y colócala junto al **puerro** en la bandeja de horno. Añade un chorrito de **aceite**, **salpimienta** y remueve. Cuando los **garbanzos** se hayan horneado 12 min, remueve bien. Hornea a media altura 13-15 min más, hasta que se doren. Hornea las **verduras** en el estante superior 10-12 min, hasta que estén tiernas.



6 Emplata y disfruta

Sirve el **puré** cremoso de **patata** y **boniato** en la base de los platos y coloca encima el **puerro** y la **berenjena** asados. Acaba el plato añadiendo los **garbanzos** asados.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

¡Recíclame!

