



Queso estilo chipriota en salsa de cacahuete y lima sobre ensalada de espinacas, garbanzos y zanahoria asada

Vegetariano

Cocinando: 20 min • Listo en: 35 min

10



Queso estilo chipriota



Zanahoria



Brotos de espinacas



Garbanzos



Comino en polvo



Pimentón ahumado



Mantequilla de cacahuete



Lima

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, sartén antiadherente, papel de cocina, pelador, ensaladera, bol pequeño, varillas.

Ingredientes

	2P	4P
Queso estilo chipriota* 7)	200 gramos	400 gramos
Zanahoria	2 unidades	4 unidades
Brotos de espinacas*	1 unidad	2 unidades
Garbanzos 14)	390 gramos	780 gramos
Comino en polvo	1 sobre	2 sobres
Pimentón ahumado 9)	1 sobre	2 sobres
Mantequilla de cacahuete 1)	30 gramos	60 gramos
Lima	1 unidad	2 unidades
Agua	25 ml	50 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	550 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3226/ 771	587/ 140
Grasas (g)	36,9	6,7
de las cuales saturadas (g)	17,7	3,2
Carbohidratos (g)	40,7	7,4
de los cuales azúcares (g)	11,3	2,1
Proteínas (g)	34,9	6,3
Sal (g)	3,7	0,7

Alérgenos

1) Cacahuetes 7) Leche 9) Mostaza 14) Sulfitos.

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



Prepara los garbanzos

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 200°C. Escurre los **garbanzos** y sécalos bien con papel de cocina. Coloca los **garbanzos** en una bandeja de horno con papel de horno, dejando espacio para la **zanahoria**. Agrega encima el **pimentón ahumado**, el **comino** y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y remueve para que queden bien aderezados.



Hornea los ingredientes

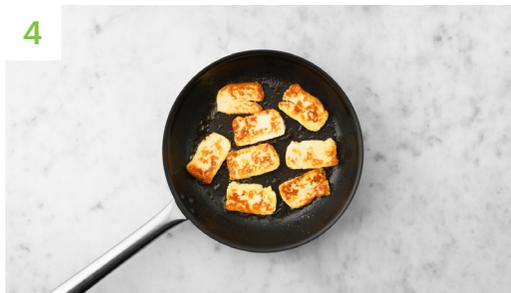
Pela y corta la **zanahoria** por la mitad a lo largo. Luego, corta en bastones de 0,5-1 cm de grosor. Extiende la **zanahoria** en la otra mitad de la bandeja de horno. Añade encima un chorrito de **aceite**, **salpimienta** y mezcla bien. Hornea la **zanahoria** y los **garbanzos** en el estante medio durante 20-25 min, hasta que los **garbanzos** estén dorados y la **zanahoria** esté tierna. Remueve a mitad de cocción.

CONSEJO: Es normal que los garbanzos salten al hornearse.



Prepara la salsa

En un bol pequeño, mezcla con unas varillas la **mantequilla de cacahuete**, el zumo de la mitad de la **lima** y el **agua** (ver cantidad en ingredientes), de forma que quede una **salsa** homogénea. Corta la **lima** restante en gajos.



Cocina el queso

Cuando queden 5 min para que los **garbanzos** estén listos, seca el **queso estilo chipriota** con papel de cocina y córtalo 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.



Prepara la ensalada

Cuando los **garbanzos** y **bastones de zanahoria** estén listos, agrégalos a una ensaladera. Luego, añade las **espinacas** y remueve bien.



Emplata y disfruta

Sirve la **ensalada** de **espinacas**, **garbanzos** y **zanahoria** en la base de los platos y agrega encima el **queso estilo chipriota**. Cubre el plato con la **salsa de cacahuete** y **lima**. Sirve los gajos de **lima** restantes junto a tu plato y añade su zumo al gusto.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

