

Ssam de remolacha marinada y queso griego con almendras tostadas y menta fresca

Vegetariano Exprés

Cocinando: 15 min • Listo en: 15 min

11



Remolacha cocida



Cogollos de lechuga



Salsa de soja



Almendras laminadas



Chalota



Menta



Mayonesa



Queso griego

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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Bol grande, sartén.

Ingredientes

	2P	4P
Remolacha cocida*	500 gramos	1000 gramos
Cogollos de lechuga	220 gramos	440 gramos
Salsa de soja 11) 13)	2 sobres	4 sobres
Almendras laminadas 2)	15 gramos	30 gramos
Chalota*	1 unidad	2 unidades
Menta	½ unidad	1 unidad
Mayonesa 8) 9)	3 sobres	6 sobres
Queso griego* 7)	100 gramos	200 gramos

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	483 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1908/ 456	395/ 95
Grasas (g)	26,4	5,5
de las cuales saturadas (g)	9,7	2,0
Carbohidratos (g)	28,1	5,8
de los cuales azúcares (g)	22,6	4,7
Proteínas (g)	17,1	3,5
Sal (g)	4,8	1,0

Alérgenos

2) Frutos secos **7)** Leche **8)** Huevo **9)** Mostaza **11)** Soja
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.

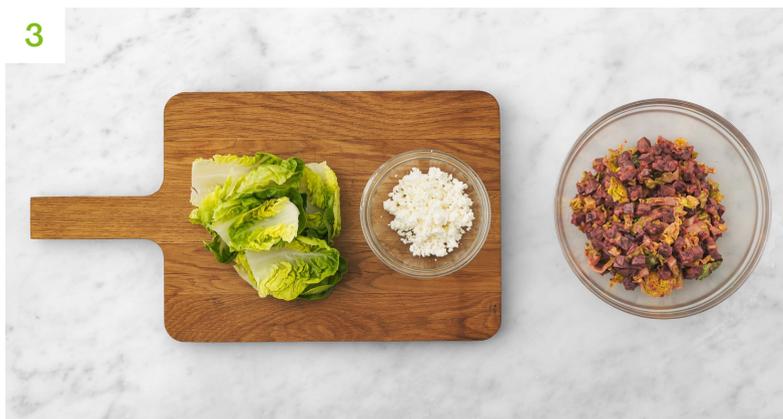
1



Marina la remolacha

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Corta la **remolacha** en dados pequeños de 0,5 cm. Pela y pica la **chalota**. En un bol grande, agrega la **remolacha**, la **chalota**, la **mayonesa**, la **salsa de soja** y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** al gusto, remueve y reserva hasta el emplatado.

3



Prepara los ingredientes

Desmenuza el **queso griego** con las manos. Corta el extremo de los **cogollos de lechuga** y separa las hojas, de forma que queden 7-9 por persona. Corta el corazón de los **cogollos de lechuga** por la mitad, luego, corta en tiras finas y agrégalas al bol con la **remolacha** marinada. Remueve para aderezar.

2



Tuesta las almendras

Calienta una sartén a fuego medio sin aceite. Agrega las **almendras** y tuesta 1-2 min, mientras remueves, hasta que se doren. Luego, retira de la sartén. Deshoja y pica finamente la mitad de la **menta** (doble para 4p).

CONSEJO: Ten cuidado al tostar las almendras, se queman con facilidad.

4



Emplata y disfruta

Sobre cada **hoja de lechuga**, añade **remolacha** marinada y **queso griego**. Luego, agrega **almendras** tostadas y **menta** picada al gusto.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

