

Gratinado de alubias con mozzarella fundida

con verduras y salsa casera de tomate

Familia Vegetariano

9



Judías blancas



Queso Mozzarella



Tomate triturado



Vinagre balsámico



Cebolla



Brotos de espinacas



Calabacín

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

Cocinando: 25 mins
Listo en: 35 mins



¿Estás buscando un plato sabroso y apetecible pero te gustaría que no fuera demasiado calórico? Esta es la receta para ti, ya que podrás cocinar un gratinado de judías blancas en salsa casera de tomate con mozzarella fundida y no tendrás que preocuparte porque no contribuya a una dieta equilibrada, pues este plato tiene menos de 650 calorías y mucho sabor.

Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

Utensilios necesarios:

Fuente para el horno, colador, bol grande, sartén grande, tapa, tapa.

Ingredientes

	2P	4P
Judías blancas 14)	390 gramos	780 gramos
Queso Mozzarella* 7)	125 gramos	250 gramos
Tomate triturado	400 gramos	800 gramos
Vinagre balsámico* 14)	1 sobre	2 sobres
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Brotos de espinacas*	1 unidad	2 unidades
Calabacín	1 unidad	2 unidades
Ajo	1 unidad	2 unidades
Orégano	1 cucharadita	2 cucharaditas
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

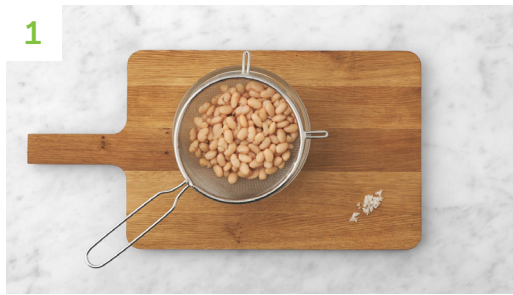
Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	692 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2331/ 557	337/ 81
Grasas (g)	13,1	1,9
de las cuales saturadas (g)	8,4	1,2
Carbohidratos (g)	52,4	7,6
de los cuales azúcares (g)	16,2	2,3
Proteínas (g)	29,1	4,2
Sal (g)	3,0	0,4

Allergens

7) Leche **14)** Sulfitos.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.



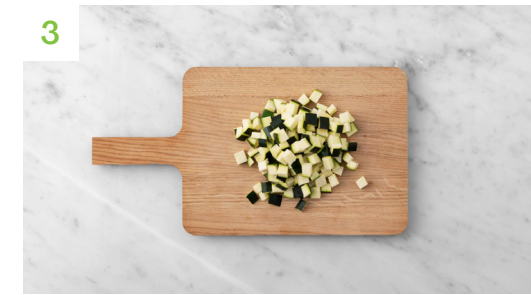
Prepara los ingredientes

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela y pica finamente el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Escurre las **judías blancas** con ayuda de un colador. En una sartén grande, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore.



Saltea las judías y espinacas

Cuando el **ajo** se haya dorado, añade las **judías blancas** y saltea 2-3 min. Luego, agrega las **espinacas** y el **orégano** (ver cantidad en ingredientes) y saltea 3 min más, removiendo ocasionalmente, hasta que las **espinacas** se reduzcan en tamaño a la mitad. **Salpimienta** al gusto. Retira la mezcla de **judías blancas** y **espinacas** de la sartén y reserva en un bol.



Saltea las verduras

Retira los extremos del **calabacín** y córtalo por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en dados de 1-2 cm. Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en daditos pequeños. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega la **cebolla** y el **calabacín**, **salpimienta** y cocina 5-6 min, removiendo frecuentemente, hasta que se ablanden. Precalienta el horno a 220°C con la opción de gratinar.



Prepara la salsa de tomate

En la sartén con las **verduras**, agrega el **tomate triturado** junto al **vinagre balsámico** y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimienta** y cocina, con la sartén tapada, 6-7 min, removiendo ocasionalmente. Mientras tanto, corta la **mozzarella** en rodajas de 0,5-1 cm de grosor.



Gratina las judías

En la sartén con la **salsa de tomate**, agrega la mezcla de **judías blancas** y **espinacas** y mezcla con cuidado para integrar los ingredientes. Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**. Luego, coloca las **judías** en **salsa de tomate** en una fuente para horno y cubre con la **mozzarella**. Hornea en la parte superior del horno 10 min, hasta que la **mozzarella** se funda.

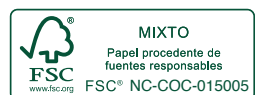


Emplata y disfruta

Cuando estén listas, coloca la fuente de **judías gratinadas con mozzarella** en la mesa y espolvorea con **orégano** al gusto. Luego, sirve raciones en los platos.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota, chef!
Tu opinión es nuestro
ingrediente secreto.

