

Heura salteada con salsa de espinacas y guisantes con zanahorias asadas y quinoa

Vegetariano

11



Quinoa



Zanahoria



Heura



Guisantes



Brotos de espinacas



Miel



Vinagre balsámico

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

Cocinando: 15 mins
Listo en: 30 mins



¿Estás buscando una receta equilibrada y sabrosa? Descubre este plato lleno de contrastes, no solo en sus atractivos colores, sino también en sus sabores y texturas, en el que combinamos la heura, una carne vegetal de producción nacional, con zanahorias asadas y quinoa. Aderezamos el plato con una salsa de espinacas y guisantes para obtener un plato redondo.

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:

Bandeja de horno con papel de horno, colador, turmix, cazo con tapa, jarra medidora, sartén mediana, pelador.

Ingredientes

	2P	4P
Quinoa	100 gramos	200 gramos
Zanahoria	2 unidades	4 unidades
Heura* 11)	160 gramos	320 gramos
Guisantes	140 gramos	280 gramos
Brotos de espinacas*	1 unidad	2 unidades
Miel	1 paquete	2 paquetes
Vinagre balsámico 14)	1 sobre	2 sobres
Agua para la salsa	40 ml	80 ml
Agua para el caldo	200 ml	400 ml
Orégano	1 cucharadita	2 cucharaditas
Ajo	1 unidad	2 unidades

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	446 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2444/ 584	548/ 131
Grasas (g)	29,0	6,5
de las cuales saturadas (g)	4,2	0,9
Carbohidratos (g)	64,9	14,6
de los cuales azúcares (g)	19,2	4,3
Proteínas (g)	28,4	6,4
Sal (g)	1,7	0,4

Allergens

11) Soja **14)** Sulfitos.

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

¡Recíclame!



Prepara la zanahoria

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo. Luego, corta en bastones de 0,5-1 cm de grosor. Coloca la **zanahoria** en una bandeja de horno con papel de horno.



Adereza y hornea

Sobre la **zanahoria**, agrega la **miel**, el **vinagre balsámico**, el **orégano** (ver cantidad en ingredientes), **sal** y **pimienta**. Mezcla para que quede bien aderezada y hornea a media altura durante 20-25 min, hasta que la **zanahoria** quede tierna. Remueve a mitad de cocción.



Cocina la quinoa

En un cazo, agrega el **agua para el caldo** (ver cantidad en ingredientes), una pizca de **sal** y la **quinoa**. Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio-bajo durante 12 min, con el cazo tapado. Una vez listo, remueve con un tenedor para que la **quinoa** no se pegue y deja reposar con la tapa puesta hasta el momento de servir. Mientras tanto, escurre los **guisantes** y colócalos en la jarra medidora.



Prepara la salsa

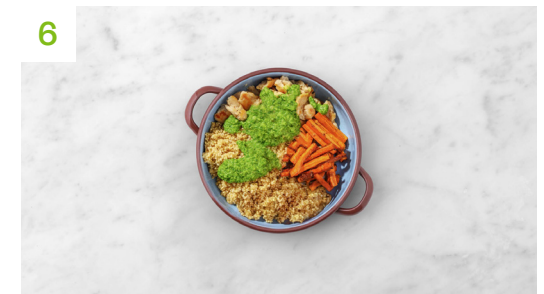
Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Luego, añade las **espinacas**, **salpimienta** y cocina 1-2 min, hasta que se reduzcan a la mitad. En la jarra medidora con los **guisantes**, añade las **espinacas** y el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes) y tritura con ayuda de un turmix hasta conseguir una **salsa** suave y lisa.

CONSEJO: Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres la salsa menos espesa.



Saltea la heura

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega la **heura** y saltea durante 5 min, hasta que empiece a dorarse. Adereza la **quinoa** cocida con un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta** al gusto.



Emplata y disfruta

Sirve la **quinoa** en un lado de los platos y coloca la **zanahoria** asada y la **heura** al otro lado, por separado. Agrega la **salsa de espinacas** y **guisantes** sobre la **quinoa** y la **heura** al gusto.

¡Que aproveche!

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

