

# Heura al horno con verduras asadas

aderezada con vinagreta de comino, cilantro y ajo asado

Vegano

12



Heura



Tomate cherry



Patata



Comino en polvo



Cilantro en polvo



Cebolla



Vinagre balsámico



Pimiento rojo italiano



Cebollino



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

Cocinando: 10 mins  
Listo en: 40 mins



Solo necesitas 10 minutos para poder preparar esta receta completa, sabrosa y vegetariana, como es esta heura al horno con verduras y tomates cherry asados, aderezada con una vinagreta de especias con ajo asado. Aunque sea un plato variado y lleno de sabor, ¡no tendrás que preocuparte de que contenga demasiadas calorías!

## 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, bol pequeño.

## Ingredientes

	2P	4P
Heura* <b>11)</b>	160 gramos	320 gramos
Tomate cherry	125 gramos	250 gramos
Patata	400 gramos	800 gramos
Comino en polvo	1 sobre	2 sobres
Cilantro en polvo	1 sobre	2 sobres
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Vinagre balsámico <b>14)</b>	1 sobre	2 sobres
Pimiento rojo italiano	1 unidad	2 unidades
Cebollino	½ unidad	1 unidad
Ajo	2 unidades	4 unidades

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	501 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2017/ 482	403/ 96
Grasas (g)	27,4	5,5
de las cuales saturadas (g)	4,2	0,8
Carbohidratos (g)	50,8	10,1
de los cuales azúcares (g)	8,1	1,6
Proteínas (g)	21,2	4,2
Sal (g)	1,5	0,3

## Allergens

**11)** Soja **14)** Sulfitos.

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

¡Recíclame!



## Prepara las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Pela el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Corta las **patatas** en gajos de 1-2 cm de grosor. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Luego, córtalo en cuadrados de 2-3 cm. Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en tiras de 2 cm. Luego, separa las capas de la **cebolla**.



## Hornea la heura

Cuando las **verduras** se hayan horneado 15-20 min, dales la vuelta. Luego, agrega la **heura** y los **tomates cherry** sobre las **verduras** en la bandeja de horno y mezcla bien. Cocina todo junto 10-15 min más, hasta que las **verduras** estén tiernas. Remueve a mitad de cocción.



## Hornea las verduras

En una bandeja de horno con papel de horno, coloca el **pimiento**, la **cebolla**, la **patata** y los **ajos** pelados. Agrega encima un chorrito de **aceite** y **salpimienta**. Luego, mezcla bien para que los **vegetales** queden bien aderezados. Colócalos en una sola capa de la bandeja y hornea a media altura durante 15-20 min.



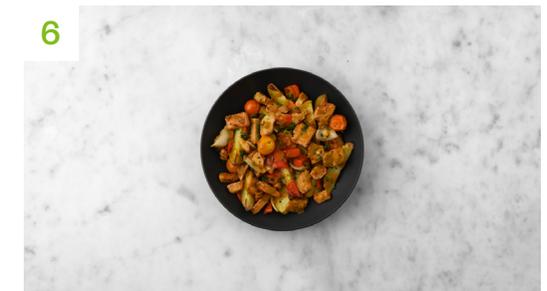
## Acaba la vinagreta

Cuando las **verduras** estén listas, retira los **dientes de ajo** de la bandeja de horno y agrégalos al bol pequeño con la **vinagreta**. Con ayuda de un tenedor, aplástalos y remueve bien, de forma que se integren con el **vinagre** y las **especias**.



## Prepara la vinagreta

En un bol pequeño, agrega el **comino en polvo** al gusto, el **cilantro en polvo**, el **vinagre balsámico** y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y remueve bien.



## Emplata y disfruta

Pica finamente la mitad del **cebollino** (doble para 4p). Sirve las **verduras** asadas en la base de los platos y coloca la **heura** encima. Agrega la **vinagreta de comino y ajo asado** sobre el plato y espolvorea el **cebollino** picado a tu gusto.

**SABÍAS QUE:** La parte blanca del interior de los pimientos contiene capsaicina, una sustancia que aporta un sabor amargo, que podrás evitar al retirarla.

## ¡Que aproveche!

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

