

# 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/<br>482 | 403/<br>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**.



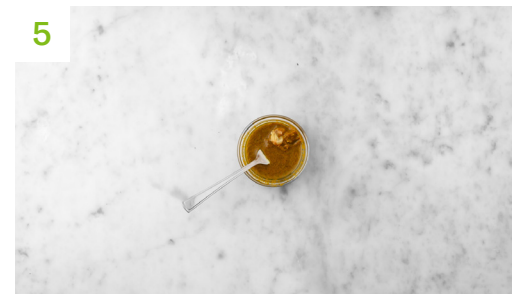
## Hornea la heura

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.



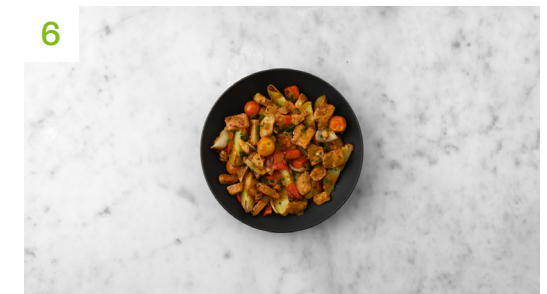
## Acaba la vinagreta

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.

