



# Pizza de calabacín y mozzarella con cebolla roja y miel

Familia Vegetariano

4



Base de pizza



Queso Mozzarella



Cebolla



Miel



Vinagre balsámico



Calabacín



Tomate triturado

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

Cocinando: 15 mins  
Listo en: 30 mins



En HelloFresh hemos decidido cumplir tus sueños y hemos desarrollado una pizza llena de sabor que podrás disfrutar en familia, también si preferís no consumir carne, dado que es completamente vegetariana. En esta ocasión, cubrimos la pizza con una salsa de tomate casera y agregamos encima calabacín, cebolla roja y mozzarella, para acabarla con miel.

## 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, sartén con tapa.

## Ingredientes

	2P	4P
Base de pizza* <b>13)</b>	2 unidades	4 unidades
Queso Mozzarella* <b>7)</b>	125 gramos	250 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Miel	1 paquete	2 paquetes
Vinagre balsámico <b>14)</b>	1 sobre	2 sobres
Calabacín	1 unidad	2 unidades
Tomate triturado	400 gramos	800 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas
Orégano	1 cucharadita	2 cucharaditas

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	592 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3213/ 768	543/ 130
Grasas (g)	32,6	5,5
de las cuales saturadas (g)	12,1	2,0
Carbohidratos (g)	103,7	17,5
de los cuales azúcares (g)	20,3	3,4
Proteínas (g)	27,5	4,6
Sal (g)	4,0	0,7

## Allergens

**7)** Leche **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos.

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



## 1 Prepara los ingredientes

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Con la ayuda de las manos, desmenuza la **mozzarella** en trozos medianos. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore.



## 2 Cocina la salsa

En la sartén, agrega el **tomate triturado**, el **vinagre balsámico**, el **orégano** y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes de ambos) y cocina con la sartén tapada durante 6-8 min, removiendo ocasionalmente, hasta que se reduzca. **Salpimenta** al gusto.



## 3 Prepara las verduras

Retira los extremos del **calabacín** y córtalo en rodajas de 0,5 cm. Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finas.



## 4 Agrega la salsa

Coloca las **bases de pizza** en un bandeja de horno con papel de horno y esparce la **salsa de tomate** por encima con ayuda de una cuchara, dejando 1 cm del borde sin cubrir.



## 5 Agrega los ingredientes y hornea

Agrega sobre las **bases** las rodajas de **calabacín**, la **cebolla** al gusto y la **mozzarella**. **Salpimenta** al gusto y añade un chorrito de **aceite** sobre cada **pizza**. Hornea durante 15-20 min o hasta que quede crujiente y dorada.



## 6 Emplata y disfruta

Cuando las **pizzas de calabacín y mozzarella** estén listas, sírvelas en platos. Cubre las **pizzas** con **miel** al gusto.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



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

