



Pizza de berenjena y ricotta con pesto casero de rúcula y nueces

Familia Vegetariano Rápido

10



Berenjena



Base de pizza



Queso Ricotta



Pecorino



Rúcula



Nueces peladas

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

Cocinando: 15 mins
Listo en: 25 mins



El origen de la ricotta se remonta a la antigua Roma, donde los romanos ya producían un queso similar utilizando suero de leche de oveja. La ricotta ha sido un elemento básico en la cocina italiana durante siglos y es especialmente popular en la región de Sicilia. Puedes descubrir este fresco queso en esta rápida y apetecible pizza con berenjena y pesto de rúcula.

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, túrmix, sartén grande, jarra medidora, bol mediano, papel de cocina.

Ingredientes

	2P	4P
Berenjena	1 unidad	2 unidades
Base de pizza* 13)	2 unidades	4 unidades
Queso Ricotta* 7)	250 gramos	500 gramos
Pecorino* 7)	20 gramos	40 gramos
Rúcula*	50 gramos	100 gramos
Nueces peladas 2)	10 gramos	20 gramos
Agua para la salsa	30 ml	60 ml
Aceite para la salsa	30 ml	60 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	450 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3632/ 868	807/ 193
Grasas (g)	35,3	7,8
de las cuales saturadas (g)	15,4	3,4
Carbohidratos (g)	104,4	23,2
de los cuales azúcares (g)	11,5	2,6
Proteínas (g)	28,5	6,3
Sal (g)	3,3	0,7

Alérgenos

2) Frutos secos 7) Leche 13) Cereales que contienen gluten.

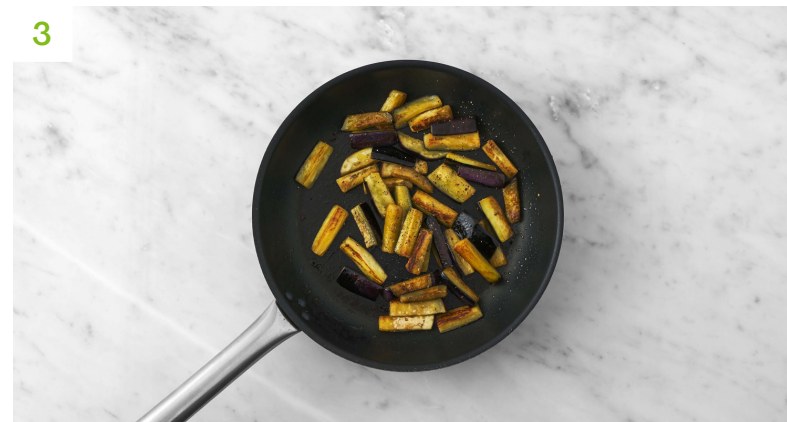
Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

¡Recíclame!



Prepara la berenjena

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Retira el tallo de la **berenjena** y córtala por la mitad a lo largo. Luego, corta en bastones de 1-2 cm de ancho y 2-3 cm de largo. Coloca la **berenjena** en un bol y agrega una pizca generosa de **sal**, deja reposar hasta el paso 3.



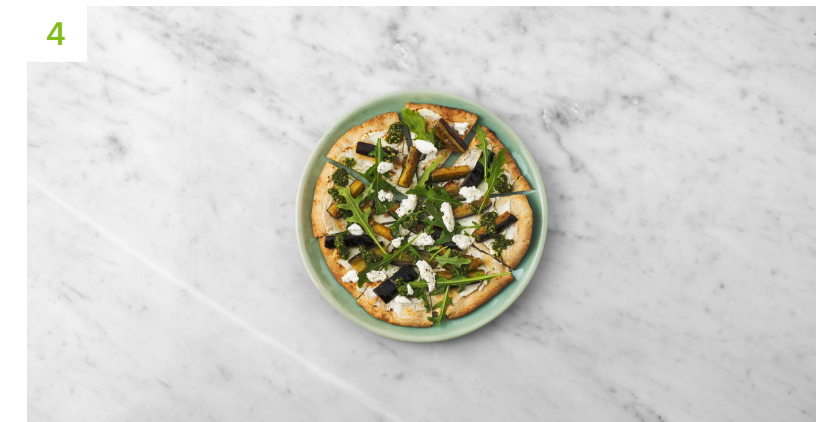
Cocina la berenjena

Retira el exceso de **sal** de la **berenjena** con papel de cocina. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega la **berenjena** y **pimienta** al gusto y cocina 8-9 min, removiendo ocasionalmente. Luego, cocina a fuego medio-alto 3 min más, hasta que la **berenjena** quede dorada y tierna.



Tuesta las bases de pizza

Coloca las **bases de pizza** en un bandeja de horno con papel de horno y utiliza la mitad de la **ricotta** para cubrir las **pizzas** con ayuda de una cuchara, dejando 1 cm del borde sin cubrir. Luego, hornea las **bases de pizza** con **ricotta** a media altura 10-12 min, hasta que los bordes se tuesten.



Prepara el pesto y emplata

En una jarra medidora, añade $\frac{3}{4}$ de la **rúcula**, el **queso pecorino**, las **nueces**, el **aceite para la salsa**, el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes de ambos) y **pimienta** al gusto. Tritura con un túrmix hasta conseguir un **pesto** espeso y homogéneo. Cuando las **pizzas** estén tostadas, sácalas del horno y cubre con la **berenjena**, el **pesto de rúcula**, la **rúcula** fresca restante y la **ricotta** restante. Acaba añadiendo **pimienta** al gusto.

¡Que aproveche!

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

