

Salchichas con salsa de mostaza y salvia

con manzana y verduras asadas

15



Salchichas de cerdo



Salvia



Boniato



Patata



Manzana



Mostaza



Cebolla

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

Cocinando: 10 mins
Listo en: 40 mins



Esta sabrosa y completa receta podrás prepararla únicamente en 10 minutos, el resto del tiempo, podrás limpiar la cocina o planificar tu menú de las próximas semanas. Además, en este plato podrás descubrir el sabor de la salvia, una hierba aromática poco tradicional de la cocina española y un sabor particular.

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.

Ingredientes

	2P	4P
Salchichas de cerdo* 14)	225 gramos	450 gramos
Salvia	½ unidad	1 unidad
Boniato	200 gramos	400 gramos
Patata	400 gramos	800 gramos
Manzana	1 unidad	2 unidades
Mostaza 9)	1 sobre	2 sobres
Cebolla	½ unidad	1 unidad

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	545 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2707/ 647	497/ 119
Grasas (g)	36,8	6,8
de las cuales saturadas (g)	11,4	2,1
Carbohidratos (g)	70,2	12,9
de los cuales azúcares (g)	14,9	2,7
Proteínas (g)	21,0	3,9
Sal (g)	0,6	0,1

Alérgenos

9) Mostaza 14) Sulfitos.

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



Corta los vegetales

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220 °C. Corta el **boniato** por la mitad a lo largo, luego, apóyalo por la parte plana y corta en gajos de 1-2 cm de grosor. Corta las **patatas** por la mitad a lo largo, luego, apoya la **patata** por la parte plana y corta en gajos de 1-2 cm de grosor.



Hornea la patata y el boniato

Coloca la **patata** y el **boniato** en un lado de una bandeja de horno con papel de horno. Agrega encima un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta** y mezcla bien. Luego, hornea a media altura 5-10 min, se acabarán de cocinar más tarde.



Prepara los ingredientes

Mientras tanto, pela la **manzana**, córtala por la mitad y retira el corazón. Luego, corta cada mitad en gajos. Deshoja y pica la mitad de la **salvia** (doble para 4p). Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras de 2 cm.



Adereza las verduras

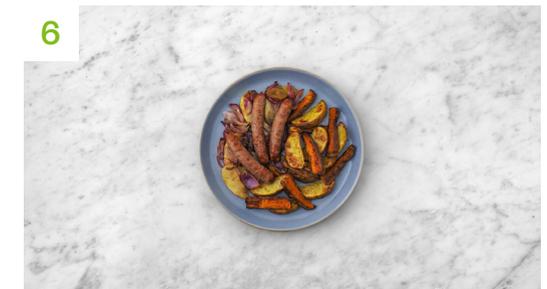
En el otro lado de la bandeja de horno, junto a la **patata** y el **boniato**, coloca la **cebolla**, la **manzana** y la **salvia**. Agrega encima la **mostaza**, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta** y mezcla bien.

CONSEJO: Puedes usar dos bandejas de horno si es necesario.



Agrega las salchichas y hornea

Coloca las **salchichas** sobre los **vegetales** y hornea a media altura todo junto 25-30 min, hasta que los **vegetales** estén tiernos y las **salchichas** estén cocinadas en el interior. Remueve a mitad cocción. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



Emplata y disfruta

Sirve las **patatas** y **boniatos** asados en un lado de los platos y coloca al otro lado las **salchichas** con **verduras** y **salvia**.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



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

