

Coca con crema de pimientos y queso griego con vinagreta de miel y ajo asado

Vegetariano

4



Cebolla



Pimiento



Base de pizza



Miel



Vinagre balsámico



Queso griego



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

Cocinando: 10 mins
Listo en: 35 mins



La coca de trampó es un plato tradicional de las Islas Baleares y, principalmente, de Mallorca, en el que se dispone el “trampó”, una ensalada de verduras frescas, sobre una coca o masa. En esta ocasión, hemos decidirlo preparar una versión al más puro estilo HelloFresh, para que disfrutes de este plato tradicional de una manera diferente.

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, jarra medidora, bol pequeño, varillas.

Ingredientes

	2P	4P
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Pimiento	2 unidades	4 unidades
Base de pizza* 13)	2 unidades	4 unidades
Miel	1 paquete	2 paquetes
Vinagre balsámico 14)	1 sobre	2 sobres
Queso griego* 7)	100 gramos	200 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades
Ajo para la salsa	1 unidad	2 unidades
Orégano	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	484 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3046/ 728	630/ 151
Grasas (g)	32,8	6,8
de las cuales saturadas (g)	12,1	2,5
Carbohidratos (g)	98,0	20,3
de los cuales azúcares (g)	19,1	4,0
Proteínas (g)	23,0	4,8
Sal (g)	3,9	0,8

Alérgenos

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 las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en tiras finas. Corta los **pimientos** por la mitad y quítales las semillas. Luego, córtalos en dados de 1-2 cm.



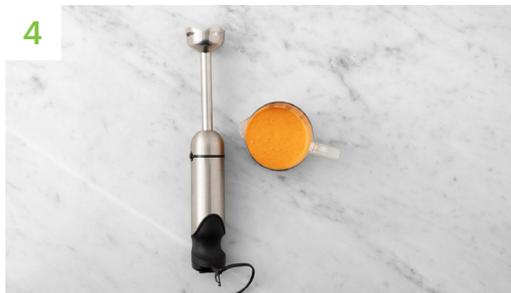
2 Hornea las verduras

En una bandeja de horno con papel de horno, agrega las **verduras** y cubre con un chorrito de **aceite, sal y pimienta**. Remueve para aderezar. Agrega también el **ajo** sin pelar (ver cantidad en ingredientes). Hornea 17-20 min, hasta que las **verduras** queden tiernas y doradas.



3 Tuesta las bases

Luego, coloca las **bases de pizza** en otra bandeja de horno con papel de horno. A un lado, agrega el **ajo para la salsa** (ver cantidad en ingredientes) sin pelar. Hornea a media altura durante 6-7 min o hasta que las **pizzas** se doren ligeramente.



4 Tritura las verduras

Coloca las **verduras** asadas, sin incluir el **ajo** asado, en una jarra medidora y agrega la mitad del **queso griego**. Tritura con un túrmix hasta conseguir una **crema** lisa. Retira el **ajo para la salsa** del horno. Luego, reparte la **crema de pimientos** sobre las **bases de pizza**, dejando 1 cm del borde sin cubrir. Hornea a media altura 6-8 min más o hasta que estén doradas.

CONSEJO: Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres la crema menos espesa.



5 Prepara el aliño

Pela el **ajo para la salsa** y desecha la piel. En un bol pequeño, agrega el **ajo** asado y aplástalo. Luego, añade al bol el **vinagre balsámico**, la **miel** y un chorrito de **aceite**. **Salpimentada** y mezcla con varillas. Desmenuza con las manos el **queso griego** restante en trozos medianos.

SABÍAS QUE: Emulsionar es combinar una grasa y un líquido, que naturalmente no se mezclan, para crear una salsa homogénea y cremosa, como una vinagreta o mayonesa.



6 Emplata y disfruta

Sirve la **coca** con **crema de pimientos** en platos y agrega el **queso griego** desmenuzado encima. Añade el **aliño de ajo asado** sobre la **coca** y espolvorea el **orégano** (ver cantidad en ingredientes) al gusto.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



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

