

Heura con gírgolas al aceite de perejil con rúcula en vinagreta de pecorino y nueces

Vegetariano Rápido

10



Gírgola



Perejil



Nueces peladas



Vinagre balsámico



Heura



Rúcula



Pecorino

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

Cocinando: 15 mins
Listo en: 20 mins



Las gírgolas o setas ostra se diferencian de otras setas por su textura suave y carnosa, y su sabor delicado con notas ligeramente dulces. Son muy apreciadas en la cocina por su versatilidad y se usan habitualmente como una alternativa vegetariana en recetas que tradicionalmente usarían carne.

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:

Túrmix, jarra medidora, sartén, ensaladera.

Ingredientes

	2P	4P
Gírgola*	1 paquete	2 paquetes
Perejil	½ unidad	1 unidad
Nueces peladas 2)	10 gramos	20 gramos
Vinagre balsámico 14)	1 sobre	2 sobres
Heura* 11)	160 gramos	320 gramos
Rúcula*	50 gramos	100 gramos
Pecorino* 7)	20 gramos	40 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua para la salsa	20 ml	40 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	291 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2025/ 484	696/ 166
Grasas (g)	33,2	11,4
de las cuales saturadas (g)	6,0	2,1
Carbohidratos (g)	26,5	9,1
de los cuales azúcares (g)	4,9	1,7
Proteínas (g)	24,0	8,2
Sal (g)	1,5	0,5

Alérgenos

2) Frutos secos **7)** Leche **11)** Soja **14)** Sulfitos.

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

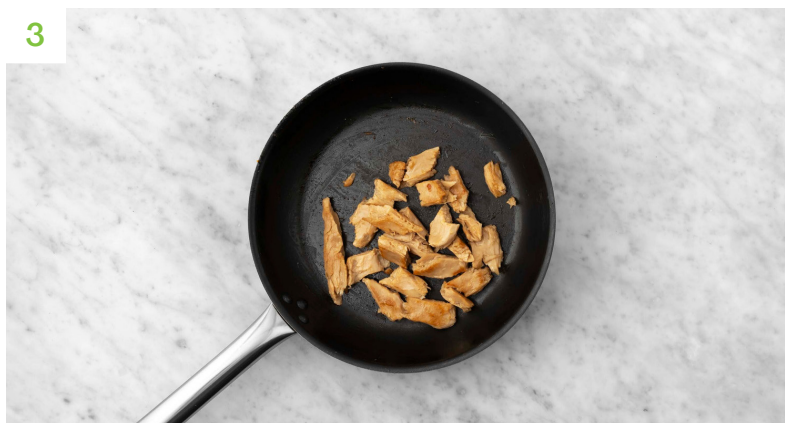
1



Prepara el aceite de perejil

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Deshoja la mitad del **perejil** (doble para 4p). Pela el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En una jarra medidora, añade el **perejil**, el **ajo**, el **aceite para la salsa**, el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes de ambos) y **sal** al gusto. Tritura con un túrmix hasta que quede un **aceite de perejil** homogéneo.

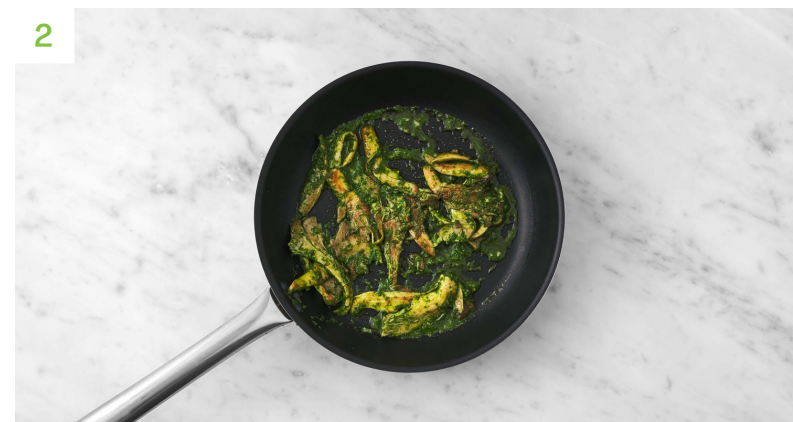
3



Saltea la heura

Con la base de un cazo, aplasta las **nueces** en su propia bolsa para picarlas. En una ensaladera, añade las **nueces**, el **pecorino**, el **vinagre balsámico**, un chorrito generoso de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Mezcla bien. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega la **heura** y saltea 5 min, hasta que empiece a dorarse.

2



Cocina las gírgolas

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Una vez caliente, agrega las **gírgolas** y cocina 2 min por lado, hasta que esté tiernas. Luego, añade la mitad el **aceite de perejil**, **salpimienta** y remueve. Reserva fuera de la sartén.

4



Emplata y disfruta

En la ensaladera con la **vinagreta**, agrega la **rúcula** y remueve bien. Luego, sirve la **rúcula** en un lado de los platos. Al otro lado del plato, coloca por separado la **heura** y las **gírgolas** con **aceite de perejil**. Acaba agregando el **aceite de perejil** restante sobre el plato al gusto.

¡Que aproveche!

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



¡Recíclame!

