

Gratinado de alubias con mozzarella fundida

con verduras y salsa casera de tomate

Familia Vegetariano

12



Judías blancas



Queso Mozzarella



Tomate triturado



Vinagre balsámico



Cebolla



Brotes de espinacas

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

Cocinando: 25 mins
Listo en: 35 mins



¿Estás buscando un plato sabroso y apetecible pero te gustaría que fuera poco calórico? Esta es la receta para ti, podrás cocinar un gratinado de judías blancas en salsa casera de tomate con mozzarella fundida y no tendrás que preocuparte porque no contribuya a una dieta equilibrada, pues este plato tiene menos de 650 calorías y mucho sabor.

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:

Fuente para el horno, colador, bol grande, sartén grande, tapa.

Ingredientes

	2P	4P
Judías blancas 14)	390 gramos	780 gramos
Queso Mozzarella* 7)	125 gramos	250 gramos
Tomate triturado	200 gramos	400 gramos
Vinagre balsámico 14)	1 sobre	2 sobres
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Brotos de espinacas*	1 unidad	2 unidades
Ajo	1 unidad	2 unidades
Orégano	1 cucharadita	2 cucharaditas
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	482 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2135/ 510	443/ 106
Grasas (g)	26,6	5,5
de las cuales saturadas (g)	10,4	2,2
Carbohidratos (g)	46,3	9,6
de los cuales azúcares (g)	10,3	2,1
Proteínas (g)	26,3	5,5
Sal (g)	2,4	0,5

Alérgenos

7) Leche **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! Pela y pica finamente el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Escurre las **judías blancas**. En una sartén grande, agrega un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Luego, añade las **judías blancas** y saltea 2-3 min.



2 Saltea las judías y espinacas

En la sartén, agrega las **espinacas** y el **orégano** (ver cantidad en ingredientes) y saltea 1-2 min más, removiendo ocasionalmente, hasta que las **espinacas** se reduzcan en tamaño. **Salpimenta**, retira de la sartén y reserva en un bol. Corta la **mozzarella** en rodajas de 0,5-1 cm de grosor y colócala en el colador.



3 Rehoga la cebolla

Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en daditos pequeños. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega la **cebolla** y **sal** y cocina 4-5 min, removiendo frecuentemente, hasta que quede transparente.



4 Prepara la salsa de tomate

Precalienta el horno a 220°C con la opción de gratinar. En la sartén con la **cebolla**, agrega la mitad del **tomate triturado** (doble para 4p) junto al **vinagre balsámico** y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimenta** y cocina, con la sartén tapada, 6-7 min, removiendo ocasionalmente.



5 Gratina las judías

En la sartén con la **salsa de tomate**, agrega la mezcla de **judías blancas** y **espinacas** y mezcla con cuidado para integrar los ingredientes. Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**. Luego, coloca las **judías** en **salsa de tomate** en una fuente para horno y cubre con la **mozzarella**. Hornea en la parte superior del horno 10 min, hasta que la **mozzarella** se funda.

CONSEJO: Utiliza una fuente de horno de un tamaño adecuado para la cantidad de comensales.



6 Emplata y disfruta

Cuando estén listas, coloca la fuente de **judías gratinadas con mozzarella** en la mesa y espolvorea con **orégano** al gusto. Sirve raciones en los platos.

SABÍAS QUE: Antes de incorporar la **mozzarella** a cualquier elaboración, es recomendable trocearla y dejarla escurrir para que suelte el suero.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



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

