

Brócoli especiado al horno con quinoa con yogur a la menta y pan de pita

Vegetariano **Picante opcional**

9



Brócoli



Quinoa



Caldo vegetal



Yogur griego



Mezcla de especias
de Oriente Medio



Cebolla



Lima



Menta



Chili en escamas



Pan de pita

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

Cocinando: 25 mins
Listo en: 35 mins



Si estás buscando una receta equilibrada y llena de sabor, no dejes de probar este plato a base de quinoa y verduras al horno con una salsa de yogur y menta que combina a la perfección, además de aportar un toque fresco que hará que acabes el plato sin darte ni cuenta.

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, bandeja de horno con papel de horno, cazo grande, tapa, jarra medidora, bol mediano, pincel de silicona, bol pequeño, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Brócoli	500 gramos	1000 gramos
Quinoa	100 gramos	200 gramos
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Yogur griego* 7)	1 unidad	2 unidades
Mezcla de especias de Oriente Medio 3) 9)	1 sobre	2 sobres
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Lima	½ unidad	1 unidad
Menta	½ unidad	1 unidad
Chili en escamas	1 sobre	2 sobres
Pan de pita* 13)	2 unidades	4 unidades
Agua	200 ml	400 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

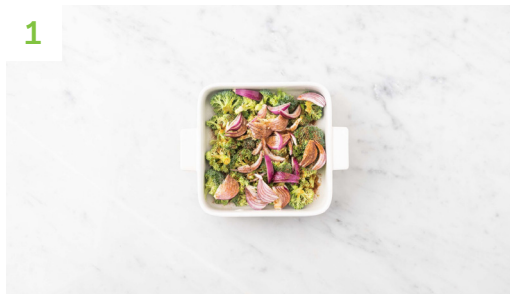
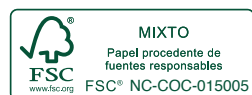
	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	550 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2783/ 665	506/ 121
Grasas (g)	25,2	4,6
de las cuales saturadas (g)	6,1	1,1
Carbohidratos (g)	93,0	16,9
de los cuales azúcares (g)	14,9	2,7
Proteínas (g)	28,1	5,1
Sal (g)	2,8	0,5

Alérgenos

3) Sésamo **7)** Leche **9)** Mostaza **10)** Apio **13)** Cereales que contienen gluten.

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

¡Recíclame!



1 Prepara las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Corta el **brócoli** en floretes medianos. Pela la **cebolla** y córtala en tiras de 2 cm. En una fuente de horno, agrega el **brócoli**, la **cebolla**, la mitad de los **especias de Oriente Medio**, **chili en escamas** al gusto, un chorrito de **aceite** y un chorrito de **agua**. **Salpimienta** y mezcla.

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



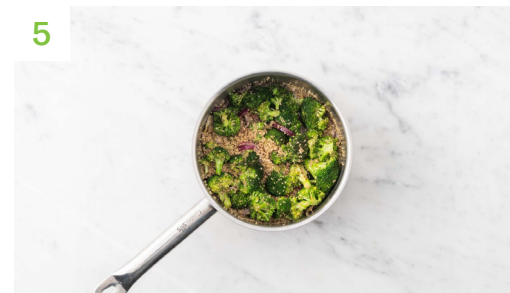
4 Tuesta el pan

En un bol pequeño, mezcla los **especias de Oriente Medio** restantes y un chorrito generoso de **aceite**. Cuando queden 5 min para que el **brócoli** esté listo, coloca el **pan de pita** en una bandeja de horno con papel de horno y pinta la superficie con el **aceite de especias** con ayuda de un pincel de cocina. Hornea 6-7 min en el estante superior, hasta que se tueste ligeramente.



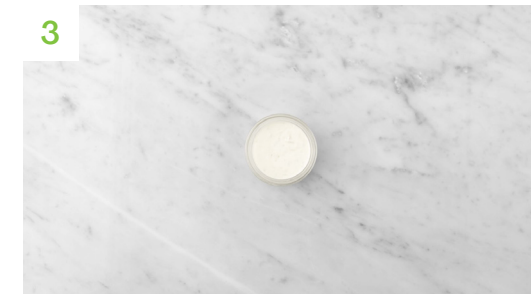
2 Cuece la quinoa

Hornea a media altura 20-25 min, hasta que las **verduras** estén tiernas. En un cazo grande, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes), el **caldo vegetal** en polvo, una pizca de **sal** y la **quinoa**. Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio-bajo durante 12 min, con el cazo tapado. Una vez listo, remueve para que no se pegue y deja reposar con la tapa puesta hasta el momento de servir.



5 Combina las verduras y la quinoa

Cuando el **brócoli** y la **cebolla** estén listos, sácalos del horno y agrégalos al cazo con la **quinoa**. **Salpimienta**, añade zumo de **lima** al gusto y remueve para que se integren los ingredientes.



3 Prepara la salsa

Deshoja y pica la mitad de la **menta** (doble para 4p). Ralla la piel de media **lima** (doble para 4p) y reserva hasta el emplatado. Corta la **lima** en gajos. En un bol, mezcla el **yogur griego** con la **menta** picada, el zumo de un gajo de **lima** (doble para 4p), **ralladura de lima** al gusto, **sal** y **pimienta**.

CONSEJO: Ralla únicamente la parte exterior del cítrico, sin llegar a la parte blanca.



6 Emplata y disfruta

Corta el **pan de pita** tostado en trozos triangulares. Sirve la **quinoa** con **brócoli** y **cebolla** en platos hondos y agrega encima la **salsa de yogur y menta**. Decora con la **ralladura de lima** y **chili en escamas** al gusto. Sirve el **pan de pita** tostado a un lado.

¡Que aproveche!

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

