



Heura con pisto manchego

con calabacín, zanahoria y cebolla

Familia Vegano • Una sartén

20



Cebolla



Pimiento



Heura



Calabacín



Tomate triturado

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

Cocinando: 35 mins
Listo en: 40 mins



En un lugar de la Mancha, de cuyo nombre no quiero acordarme, se creó un plato en el que las verduras accesibles a los campesinos se cocinaban a fuego lento y con paciencia. En esta ocasión, la combinamos con un sustitutivo vegetariano del pollo para obtener un plato completo, delicioso y apto para todos.

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:

Tapa, sartén antiadherente.

Ingredientes

	2P	4P
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Heura* 11)	160 gramos	320 gramos
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
Tomate triturado	400 gramos	800 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	675 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1715/ 410	254/ 61
Grasas (g)	33,3	4,9
de las cuales saturadas (g)	4,8	0,7
Carbohidratos (g)	26,8	4,0
de los cuales azúcares (g)	15,3	2,3
Proteínas (g)	21,4	3,2
Sal (g)	2,8	0,4

Alérgenos

11) Soja.

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! Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en daditos pequeños. Retira los extremos del **calabacín** y córtalo por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en dados de 1-2 cm. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Luego, córtalo en cuadrados de 1-2 cm. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes).

3



Cocina el pisto

En la sartén, agrega la **cebolla** y **sal** y cocina 8-10 min, removiendo, hasta que quede transparente. Luego, añade el **pimiento** y el **calabacín** y cocina 5 min más, con la sartén tapada. Por último, añade el **tomate triturado** y cocina a fuego medio y sin la tapa 13-15 min más, removiendo para integrar los ingredientes, hasta que las **verduras** queden tiernas y la **salsa** se reduzca.

2



Saltea la heura

En una sartén antiadherente grande, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega la **heura** y saltea durante 5 min, hasta que empiece a dorarse. Retira y reserva. En la sartén, agrega un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min.

4



Combina y emplata

Agrega la **heura** en la sartén y cocina 2 min más, removiendo para integrar. Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**, luego, sirve en platos hondos.

SABÍAS QUE: El pimiento rojo y el perejil contienen gran cantidad de vitamina C, además de las fuentes ya conocidas, como los cítricos.

¡Que aproveche!

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



¡Recíclame!

