

# Queso estilo chipriota con boniato asado con verduras, yogur a la menta y cebolla encurtida

Vegetariano **Picante opcional**

11



Limón



Semillas de  
sésamo blancas



Boniato



Queso estilo chipriota



Mezclum



Cebolla



Yogur griego



Menta



Chili rojo

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

Cocinando: 20 mins  
Listo en: 40 mins



Si quieres disfrutar de una receta diferente, sana y sabrosa, no dejes de escoger esta receta para que llegue en tu próxima caja. Cada capa de este plato agrega un matiz de sabor y texturas que no te decepcionará, empezando por el boniato asado y acabando por la fresca salsa de yogur a la menta.

## 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, bol mediano, sartén antiadherente, papel de cocina, ensaladera, bol pequeño, rallador fino.

## Ingredientes

	2P	4P
Limón	1 unidad	2 unidades
Semillas de sésamo blancas <b>3)</b>	8 gramos	15 gramos
Boniato	200 gramos	400 gramos
Queso estilo chipriota* <b>7)</b>	200 gramos	400 gramos
Mezclum*	1 unidad	2 unidades
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Yogur griego* <b>7)</b>	1 unidad	2 unidades
Menta	1 unidad	2 unidades
Chili rojo	½ unidad	1 unidad
Ajo	1 unidad	2 unidades
Vinagre de vino tinto	1 cucharadita	2 cucharaditas
Sal para encurtir	1 cucharadita	2 cucharaditas

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	422 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2690/ 643	638/ 152
Grasas (g)	53,6	12,7
de las cuales saturadas (g)	23,1	5,5
Carbohidratos (g)	34,7	8,2
de los cuales azúcares (g)	12,7	3,0
Proteínas (g)	25,2	6,0
Sal (g)	5,4	1,3

## Alérgenos

**3)** Sésamo **7)** Leche.

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

¡Recíclame!



## Prepara los vegetales

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finas. Corta el **boniato** por la mitad, luego, corta en bastones de 1 cm de grosor.



## Hornea el boniato

Coloca el **boniato** en una bandeja de horno con papel de horno y agrega la mitad del **ajo** picado y un chorrito de **aceite**. **Salpimenta** y remueve. Hornea a media altura 20-25 min o hasta que esté dorado. Da la vuelta a mitad de cocción.



## Prepara la cebolla encurtida

Mientras tanto, ralla la piel del **limón**. En un bol, exprime el zumo de medio **limón** (doble para 4p), luego, agrega la **cebolla** y la **sal para encurtir** (ver cantidad en ingredientes). Mezcla y deja reposar, removiendo regularmente. Deshoja y pica la **menta**. Pica la mitad del **chili rojo** (doble para 4p). **RECUERDA:** Utiliza guantes para manipular el chili y lávate las manos y los utensilios después.

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



## Prepara la salsa y la ensalada

En un bol pequeño, agrega el **yogur griego**, el **ajo** restante, **chili rojo** al gusto, la mitad de la **menta** picada, ralladura de **limón** al gusto y un chorrito de **aceite**. **Salpimenta** y mezcla. En una ensaladera, mezcla un chorrito de **aceite** y el **vinagre de vino tinto** (ver cantidad en ingredientes). Justo antes de servir, agrega el **mezclum** y remueve.



## Cocina el queso

Seca el **queso estilo chipriota** con papel de cocina y, luego, corta en rodajas de 0,5-1 cm. En una sartén antiadherente, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, cocina el **queso** 2 min por lado, hasta que esté dorado.

**CONSEJO:** El queso estilo chipriota no debe fundirse, sino coger temperatura y ablandarse ligeramente.



## Emplata y disfruta

Sirve la **ensalada** en platos y cubre con el **boniato asado**. Espolvorea con **semillas de sésamo** al gusto y rocía con la **salsa de yogur a la menta**. Coloca encima el **queso estilo chipriota** y la **cebolla encurtida**, previamente escurrida. Espolvorea todo el plato con **menta** picada y **zum de limón** al gusto.

¡Que aproveche!

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

