

Heura con mojo verde al estilo canario acompañada de patatas y manzana al horno

Vegetariano

12



Heura



Manzana



Patata



Cilantro



Pimiento verde italiano



Calabacín



Zanahoria

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



Cocinando: 15 mins
Listo en: 30 mins



El mojo es una salsa de origen canario, muy presente en su gastronomía y tradicionalmente presentada acompañando una carne o pescado o las famosas “papas arrugás”. En esta ocasión, decidimos preparar un mojo verde, a partir de pimiento y cilantro, para aderezar la heura al horno con patatas y verduras asadas.

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, túrmix, jarra medidora, pelador.

Ingredientes

	2P	4P
Heura* 11)	160 gramos	320 gramos
Manzana	1 unidad	2 unidades
Patata	200 gramos	400 gramos
Cilantro	1 unidad	2 unidades
Pimiento verde italiano	1 unidad	2 unidades
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Ajo	½ unidad	1 unidad
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas
Aceite para la salsa	3 cucharadas	6 cucharadas
Vinagre de vino tinto	3 cucharaditas	6 cucharaditas

*Conservar en la nevera

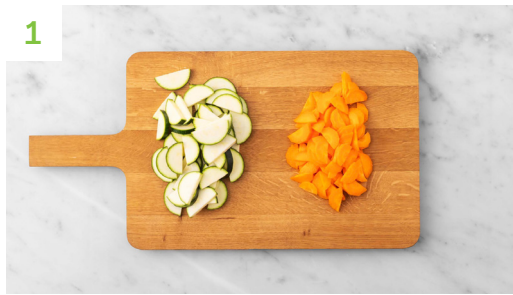
Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	626 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2256/ 539	361/ 86
Grasas (g)	11,9	1,9
de las cuales saturadas (g)	1,6	0,3
Carbohidratos (g)	66,4	10,6
de los cuales azúcares (g)	16,7	2,7
Proteínas (g)	21,2	3,4
Sal (g)	1,3	0,2

Alérgenos

11) Soja.

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



Prepara las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm. Corta las **patatas** en dados de 2-3 cm. Retira los extremos del **calabacín** y córtalo por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm.



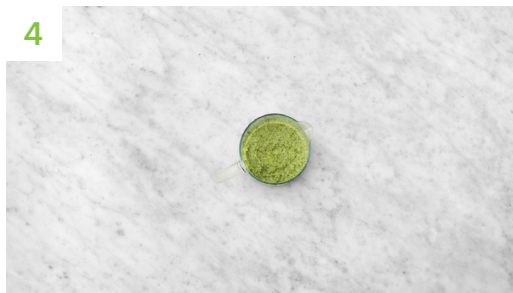
Hornea los vegetales

Corta la **manzana** por la mitad y retira el corazón. Luego, corta cada mitad en 4 gajos. Coloca los **vegetales** y la **manzana** en una bandeja de horno con papel de horno y agrega un chorrito de **aceite, sal** y **pimienta**. Hornea a media altura 20 min, hasta que los **vegetales** estén tiernos y dorados. Remueve a mitad de cocción.



Prepara el mojo verde

Mientras tanto, pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Deshoja el **cilantro**. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Luego, córtalo en cubitos.



Tritura el mojo

En una jarra medidora, agrega el **pimiento**, el **cilantro**, el **ajo**, el **vinagre de vino tinto**, el **azúcar**, el **aceite para la salsa** (ver cantidad en ingredientes de los tres) y un chorrito de **agua**. **Salpimenta** y tritura con un túrmix durante al menos 1 min, hasta conseguir una **salsa** lisa.



Hornea la heura

Cuando los **vegetales** se hayan horneado 20 min, agrega encima la **heura** y hornea 5 min más, hasta que se dore ligeramente.

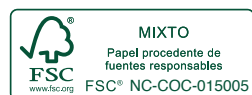


Emplata y disfruta

Cuando estén listas, sirve las **verduras** asadas en la base de los platos y coloca encima la **heura**. Agrega el **mojo verde** sobre el plato al gusto y sirve el **mojo** restante en un bol aparte.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



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

