



Coca de verduras al estilo trampó con vinagreta balsámica de miel y ajo asado

Vegetariano

Cocinando: 10 min • Listo en: 35 min

8



Cebolla



Pimiento



Base de pizza



Miel



Vinagre balsámico



Tomate concentrado



Tomate

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

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Pimiento	2 unidades	4 unidades
Base de pizza* 13)	2 unidades	4 unidades
Miel	1 sobre	2 sobres
Vinagre balsámico* 14)	1 sobre	2 sobres
Tomate concentrado	50 gramos	100 gramos
Tomate	2 unidades	4 unidades
Ajo	2 unidades	4 unidades

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	510 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2557/ 611	501/ 120
Grasas (g)	7,1	1,4
de las cuales saturadas (g)	1,8	0,4
Carbohidratos (g)	100,0	19,6
de los cuales azúcares (g)	21,3	4,2
Proteínas (g)	16,8	3,3
Sal (g)	2,4	0,5

Alérgenos

13) Gluten 14) Sulfitos.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.



Prepara las verduras

Precalienta el horno a 220°C. Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finas. Corta los **pimientos** por la mitad y quítale las semillas. Luego, córtalos en tiras finas de 1 cm de grosor. Corta el **tomate** en dados de 1 cm.



Prepara el aliño

Una vez las **verduras** estén listas, retíralas del horno. Pela el **ajo** y desecha la piel. En un bol pequeño, mezcla el **vinagre balsámico**, la **miel**, la pulpa del **ajo** y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** al gusto.



Cocina las verduras

Pon el **pimiento**, la **cebolla**, el **tomate** y el **ajo** (ver cantidad en ingredientes) entero y sin pelar en una bandeja de horno con papel de horno. Agrega un chorrito de **aceite** y **salpimienta** al gusto, remueve para que los **vegetales** queden bien aderezados. Hornea durante 20-25 min o hasta que los **vegetales** estén tiernos.



Monta la coca

Coloca las **verduras asadas** sobre las **bases de pizza** con **tomate**. Luego, agrega el **aliño balsámico** de **miel** y **ajo** por encima al gusto.



Adereza la base

En un bol pequeño, agrega el **tomate concentrado** (ver cantidad en ingredientes) y un chorrito de **agua** y mezcla bien. Luego, extiende el **tomate** sobre las **bases de pizza**, dejando 1 cm del borde sin cubrir. Cuando queden 10 min para que las **verduras** estén listas, pon las **bases de pizza** en una bandeja de horno con papel de horno y colócala en el estante superior del horno. Hornea los 10 min restantes, hasta que se dore ligeramente.



Emplata y disfruta

Sirve la **coca de verduras** en platos y agrega el **aliño** restante en un bol, de manera que puedas añadir más si lo prefieres.

¡Que aproveche!