

Pita de heura a la plancha con salsa tzatziki a la menta y ensalada

Vegetariano Menos calorías Fácil y rápido 25 minutos

8



Cebolla roja



Yogur griego



Tomate



Nueces peladas



Pepino



Mezclum



Limón



Heura



Menta



Pan de pita



Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios

Bol mediano, papel absorbente, rallador de caja, rallador, bandeja de horno con papel de horno, sartén antihaderente, bol grande.

Ingredientes

	2P	4P
Cebolla roja	1 unidad	2 unidades
Yogur griego* 7)	115 gramos	230 gramos
Tomate*	1 unidad	2 unidades
Nueces peladas 1) 2) 3) 13)	10 gramos	20 gramos
Pepino*	1 unidad	2 unidades
Mezclum*	1 unidad	2 unidades
Limón*	1 unidad	2 unidades
Heura*	1 unidad	2 unidades
Menta*	1 unidad	1 unidad
Pan de pita* 13)	2 unidades	4 unidades

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	498 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1897,65/ 453,55	381,44/ 91,17
Grasas (g)	15,29	3,07
de las cuales saturadas (g)	4,52	,91
Carbohidratos (g)	49,73	10
de los cuales azúcares (g)	10,92	2,19
Proteínas (g)	26,13	5,25
Sal (g)	1,68	0,34

Alérgenos

1) Cacahuetes 2) Frutos secos 3) Sésamo 7) Leche 13) Cereales que contienen gluten.

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

¡Ponle nota!

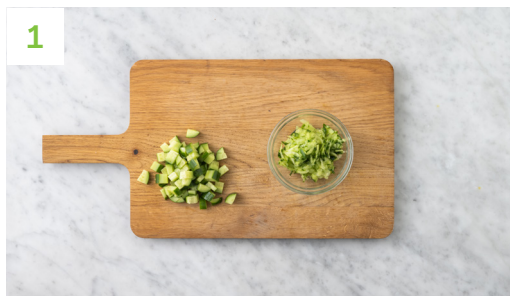
¿Qué te ha parecido la receta?

Entra en [hellofresh.es](https://www.hellofresh.es) o nuestra app para evaluar la receta.



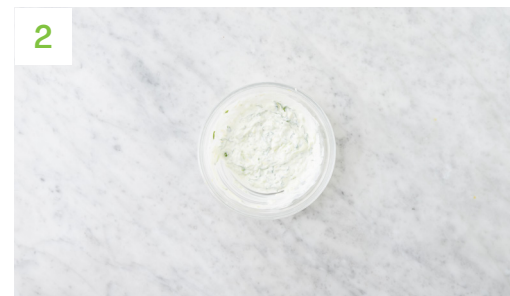
¡Recíclame!

Papel Certificado FSC Mixto: procedente de fuentes responsables



Prepara el pepino

Precalienta el horno a 180°C. Divide el **pepino** en dos y ralla la mitad. Pon el **pepino** rallado en un bol, agrega una pizca de **sal** y déjalo reposar durante 5 min para que suelte el exceso de líquido. Transcurrido el tiempo, lávalo y quítale el exceso de líquido con papel de cocina. Corta la otra mitad del **pepino** por la mitad y luego en cubitos pequeños. Reserva esta parte del **pepino** para la **ensalada**.



Elabora la salsa

Pela y pica un **ajo** finamente (doble para 4p). En un bol, coloca el **yogur**, el **pepino** rallado y el **ajo** picado. Divide el **limón** en dos, ralla la piel de una mitad y exprime esta parte para extraer su zumo. Agrégalo al bol. Deshoja la **menta**, pícala finita y agrégala a la **salsa**. **Salpimienta** al gusto y reserva en la nevera.



Prepara las verduras

Corta el **tomate** en cuadraditos pequeños. Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en tiras finitas. Pica las **nueces** y resérvalas. En una bandeja de horno con papel de horno, pon el **pan de pita** y hornéalo durante 5 min o hasta que esté un poco dorado.



Cocina la heura

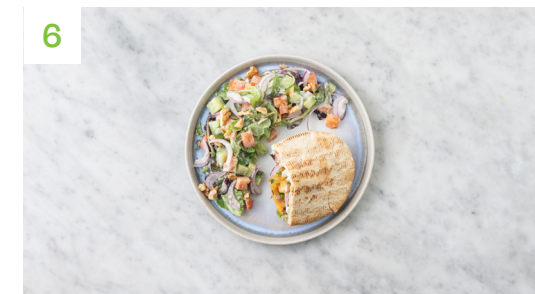
En una sartén, pon un chorrito de **aceite** y, cuando esté caliente, cocina la **heura** durante 5 min. Remueve de vez en cuando.



Mezcla la salsa con las verduras

En un bol grande, mezcla la mitad de la **salsa** con el **mézclum**, la **cebolla**, el **tomate** y **sal** al gusto. Saca el **pan de pita** del horno y pon un poco de **salsa tzatziki** en su interior, agrega la mitad de la **ensalada** y la **heura**.

CONSEJO: Intercala **ensalada** y **heura** para que quede bien **esparcida** la mezcla.



Emplata y disfruta

Coloca el **pan de pita** en un plato, el resto de **ensalada** a un lado y las **nueces** por encima. Aliña la **ensalada** con **aceite de oliva** y **sal**.

¡Que aproveche!