

Panini Veggie

con Sopa Cremosa de Tomate

holaveggie



🕒 40 minutos

📊 Fácil

🏷️ Súper reconfortante

Algo tan rico como un panini de vegetales asados, acompañado de una sopa bien calentita y deliciosa. El morrón asado se apila sobre el pan y se sirve bajo una manta de mozza y cebollas caramelizadas balsámicas picantes. A un lado, sopa cremosa de tomate para tu deleite.

Contiene: Frutos Secos • Gluten

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

Ingredientes en la caja



1 morrón



1 cebolla



120 gr de mozza



4 rebanadas de pan



Salsa de tomates



2 cdas. de queso crema



1 cda de caldo

Nutrición por porción: Calorías 780kcal, Grasas 40 g, Carbohidratos 69 g, Proteínas 19 g

- Algunos ingredientes pueden venir juntos en la misma bolsa para mayor comodidad al momento de cocinar.
- Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de oliva extra virgen
- ✓ Pimienta
- ✓ Vinagre balsámico
- ✓ Azúcar

Utensilios

- ✓ Olla
- ✓ Sartén
- ✓ Bandeja de horno

Comé más plantas. 🌱

Panini Veggies

con Sopa Cremosa de Tomate



1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Lavá los **productos frescos**.
- Cortá el **morrón** por la mitad, desechá las semillas, la parte blanca y el tronco y córtalo en rodajas finas.
- Cortá por la mitad, pelá y cortá la **cebolla** en rodajas finas.
- Cortá la **mozzarella** en rodajas muy finas.

Cocinando para
4

Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.

2 – HORNEÁ EL MORRÓN

- Mezclá el **morrón** en una bandeja para hornear con aceite de oliva, sal y pimienta. Horneá hasta que esté suave y ligeramente carbonizado, de 18 a 20 minutos.

3 – CAMELIZÁ LA CEBOLLA

- Mientras tanto, calentá un chorrito de aceite en una sartén grande, preferiblemente antiadherente, a fuego medio-alto. Agregá la **cebolla**, cociná, revolviendo ocasionalmente, hasta que se ablanden, de 8 a 10 minutos.
- Agregá 5 (10) cditas de vinagre balsámico y 1 (2) cucharadita de azúcar. Cociná, revolviendo, hasta que esté caramelizado y confitado, 2-3 minutos. Condimentá con sal y pimienta. Apagá el fuego.
- Transferí a un bowl pequeño. Lavá la sartén.

4 – COCINÁ LA SOPA

- Mientras se cocina las verduras, en una olla pequeña, combiná la **salsa de tomates**, el **caldo**, $\frac{3}{4}$ (1½) taza de agua, $\frac{1}{2}$ (1) cucharadita de azúcar y una pizca grande de sal. Llevá a ebullición a fuego medio-alto. Una vez que hierva, reducí el fuego a medio bajo y cociná a fuego lento durante 4-5 minutos. Agregá el **queso crema** hasta que se derrita. Tapá y continuá cocinando a fuego lento hasta que esté listo para servir: esta es tu **sopa cremosa**.


5 – ENSAMBLÁ LOS PANINI

- Cortá el **pan** en 4 (8) rodajas.
- Calentá la sartén utilizada para la cebolla a fuego medio.
- Mientras la sartén se calienta, colocá 3 (5) cucharadas de manteca vegetal en un bowl pequeño apto para microondas y calentalo al microondas hasta que se derrita, de 10 a 20 segundos. *Si no tenés microondas, podés ablandarla directamente en la sartén que pusiste a calentar, a fuego bajo para que no se queme.*
- Untá un lado de cada **rodaja de pan** con la manteca blanda. Colocá los lados untados con manteca hacia abajo sobre una superficie de trabajo. Cubrí 2 (4) rodajas con una capa de **mozzarella**, el **morrón asado** y la **cebolla salteada** y luego cubrí con el resto de la **mozzarella**.
- Tapá los **sándwiches** con las rodajas restantes de pan, con la manteca vegetal hacia arriba, presioná firmemente: estos son tus **panini veggies**.

6 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Colocá los **panini** en la sartén caliente y usá una espátula para presionarlos hacia abajo. Cociná hasta que el pan esté dorado y el queso se derrita, unos 5 minutos por lado. Transferí a una tabla de cortar y cortalos por la mitad en diagonal.
- Dividí los **panini veggies** entre platos. Sazoná la **sopa cremosa de tomate** generosamente con sal y pimienta, serví en bowls o platos hondos para acompañar los panini (¡sumergí los panini en la sopa!) ¡y a disfrutar! ☺

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

