

Socca de Hongos

con Pesto de Nuez

holaveggie



🕒 30 minutos

📊 Media

🏷️ Alta en Proteínas

🏷️ Baja en Carbohidratos

La socca es como un panqueque grueso de harina de garbanzo, también llamado farinata, que sirve como base para una comida a base de plantas contundente y proteica. Para esta cena, la cubrimos con una gremolata de hongos, pesto de nuez y queso desmenuzado por encima. Una delicia para relajarse y disfrutar.

Contiene: Frutos secos

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

Ingredientes en la caja



1 limón



1 puñado de perejil



1 cebolla colorada



60 gr de queso cremoso



120gr de harina de garbanzo



300gr de hongos



40 gr de nueces



1 diente de ajo

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de oliva extra virgen
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Bandeja de horno
- ✓ Bowl
- ✓ Sartén

Nutrición por porción: Calorías 600kcal, Grasas 38,3g, Carbohidratos 35,7 g, Proteínas 24,2 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.

Comé más plantas. 🌱

Socca de Hongos

con Pesto de Nuez



1 – ASÁ LOS HONGOS

- Pre calentá el horno a 220° C.
- Cortá los **hongos** en cuartos, colocalos en un pedazo grande de papel de aluminio, y rociá con 1 (2) cucharada de aceite y sazóná con sal y pimienta.
- Envuelvelos bien y asá los **hongos** hasta que estén tiernos, de 20 a 25 minutos. **TIP:** si no tenés papel de alumnio, colocalos en una bandeja de horno. Así como las latas, el papel aluminio limpio podés reciclarlo.



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 – TOSTÁ LAS NUECES Y LA HARINA DE GARBANZO

- Extendé las **nueces** en una bandeja para hornear y tostalas hasta que estén un poco más oscuras y fragantes, unos 5 minutos. Dejá enfriar y picá en trozos grandes.
- Mientras tanto, colocá la **harina de garbanzos** en una sartén a fuego medio.
- Tostá la **harina**, revolviendo constantemente, hasta que esté un poco más oscura, de 3 a 4 minutos. Transferila a un bowl mediano y limpiá la sartén.



3 – SALTEÁ LA CEBOLLA

- Cortá la **cebolla** por la mitad, pelala y luego cortala en rodajas finas.
- Calentá 1 (2) cucharada de aceite en una sartén grande a fuego medio-alto.
- Agregá la **cebolla**, sazóná con sal y pimienta y cociná hasta que esté dorada y tierna, de 3 a 5 minutos. Transferí a un plato.



4 – HACÉ LA MASA

- Batí la **harina de garbanzo tostada** con 1 (2) taza de agua, 2 (4) cucharadas de aceite y ½ (1) cucharadita de sal; sazóná con pimienta negra: esta es tu **masa de socca**.
- Vertí la **masa de socca** en la sartén o fuente de horno (cubriendo el fondo uniformemente).
- Llevá la sartén al horno y horneá hasta que esté firme, de 5 a 10 minutos.



5 – HACÉ EL PESTO

- Pelá y pica el **ajo**.
- Picá los tallos y las hojas del **perejil**.
- Juntá el **ajo**, el **perejil** y las **nueces** y continuá picando hasta que estén muy finamente picados. Luego transferí a un bowl.
- Rallá la **cascara del limón** por encima. Cortá el **limón** por la mitad y exprimí su **jugo** sobre el bowl. Agregá 3 (4) cucharadas de aceite, revolvé para combinar y sazóná con sal y pimienta: este es tu **pesto de nuez**.



6 – SERVÍ

- Dá vuelta la **socca** sobre una tabla de trabajo con un movimiento rápido y cortala en porciones.
- Desenvolvé con cuidado los **hongos**. Cubrí la **socca** con los **hongos**, **cebollas salteadas** y **pesto de nuez**.
- Desmenuzá con tus manos el **queso** por encima y rociá con aceite. ¡A disfrutar!

