Pilas de Berenjena Asada al Romero

con Avellanas y Puré de Porotos

Nos encanta el cheddar de almendras, y se derrite en platos exactamente como este, donde las rodajas de berenjena al horno se colocan en capas sobre espinacas con un exuberante puré de porotos y salsa de tomate rústica. Enriquecido con los exquisitos sabores del romero fresco y el limón, y terminado con un puñado de avellanas tostadas y picadas, este abundante plato está repleto de delicias veganas.

Contiene: Frutos Secos

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

Ingredientes en la caja

- 20 gr de avellanas
- 75 gr de espinaca
- 100 gr de cheddar
- 1 limón
- romero
- 1 lata de porotos blancos
- 1 lata de tomate perita
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla
- 1 berenjena grande o 2 pequeñas

Nutrición por porción: Calorías 590kcal, Grasas 39g, Carbohidratos 42,1g, Proteínas 13,9g

- 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
- ✔ Pimienta
- ✔ Vinagre Balsámico
- ✔ Azúcar

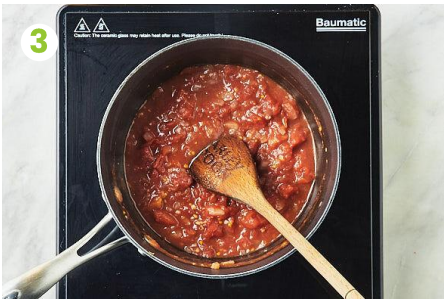
Utensilios

- ✔ Fuente de horno
- ✔ Olla x 2

Comé más plantas.

Pilas de Berenjena Asada al Romero

con Avellanas y Puré de Porotos



1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES FRESCOS

- Lavá y secá los **productos frescos**. Dale una lectura rápida a la receta.
- Calentá el horno a fuego alto.
- Cortá la **berenjena** en rodajas de 1 cm de grosor. Pelá y picá finamente la **cebolla**. Pelá y triturá o picá finamente el **ajo**.

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 – ASÁ LA BERENJENA

- Colocá la **berenjena** en una bandeja previamente aceitada, rociá con 2 (4) cucharadas de aceite de oliva y sazoná con sal y pimienta. Horneá, dando vuelta a la mitad, durante 15 minutos o hasta que se dore.

3 – COCINÁ LA SALSA DE TOMATE

- Mientras tanto, calentá 2 (4) cucharaditas de aceite de oliva en una olla mediana a fuego medio-alto. Agregá la **cebolla** y el **ajo**, y cociná revolviendo regularmente, durante 3-4 minutos hasta que se ablanden.
- Agregá los **tomates perita**, 2 (4) cucharaditas de vinagre balsámico y 1 (2) cucharadita de azúcar, sazoná con sal y pimienta. Con la ayuda de una cuchara de madera, triturá los tomates hasta que se desarmen por completo, y dejá hervir. Una vez que hierva, reducí el fuego a medio y cociná, revolviendo ocasionalmente, durante 10 minutos o hasta que espese un poco.

4 – PREPARÁ EL RESTO DE LOS INGREDIENTES

- Mientras se cocina la salsa, enjuagá y escurrí los **porotos**.
- Picá finamente 2 (4) cucharaditas de **hojas de romero**, desechando los tallos duros. Exprimí el **limón**.
- Rallá el **cheddar** usando los agujeros grandes de un rallador.

5 – HACÉ EL PURÉ DE POROTOS

- Agregá los **porotos**, el **romero**, 2 (4) cucharadas de **jugo de limón** y 1 ½ (3) cucharada de aceite de oliva en una olla mediana. Revolvé a fuego medio-alto durante 3-4 minutos hasta que esté caliente. Retirá del fuego y triturá con un tenedor o pisa papa hasta que esté casi todo suave. Sazoná con sal y pimienta .

6 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Disponé las **espinacas** sobre una fuente apta horno. Agregá **la mitad de las rodajas de berenjena**. Disponé el **puré de porotos** en cada rodaja, luego cubrí con la **berenjena restante**. Agregá la **salsa de tomate** y esparcí por encima el **cheddar**. Asá durante 3-5 minutos hasta que se derrita el queso.
- Dividí las **pilas de berenjenas** en platos para servir. Esparcí por encima las **avellanas** ¡y a comer!.

Esparcí el amor, compartí la comida

holaveggiear