

Galette de Espárragos

con Pesto y Vinagreta de Limón y Dátiles

holaveggie



🕒 40 minutos

📊 Media

🏷️ La Elección del Chef

🏷️ Sabores Franceses

Esta versión del clásico francés es la cena perfecta. Untamos la masa de hojaldre con salsa de tomate y ajo y cubrimos con tiras de zuquini, pesto y espárragos. Servimos con ensalada y ¡buen provecho!

Contiene: Gluten • Frutos Secos

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

Ingredientes en la caja

 pasta de tomate 30 gr	 zuquini 1 un	 masa de hojaldre 1 un	 espárragos 120 gr	 espinaca 90 gr	 lechuga 1 un
 almendras molidas 25 gr	 albahaca 10 gr	 dátiles 30 gr	 diente de ajo 2 un	 limón 1 un	

Nutrición por porción: Calorías 482 kcal, Grasas 26,6 g, Carbohidratos 46,3 g, Proteínas 13,5 g

Cocinando para
4

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 vegetal
- ✓ Pimienta

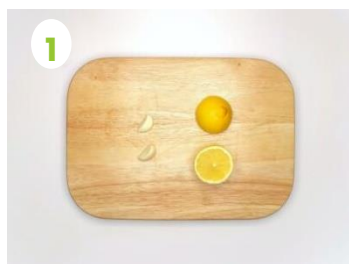
Utensilios

- ✓ Colador
- ✓ Procesadora
- ✓ Bowl
- ✓ Bandeja de horno

Comé más plantas. 🌱

Galette de Espárragos

con Pesto y Vinagreta de Limón y Dátiles



1



2



3



4



5



6



7

1 – EMPEZÁ LA RECETA

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Pre calentá el horno a 220°C
- Herví una pava con abundante agua.
- Aplastá los **ajos** con el costado de un cuchillo y desecha las cáscaras.
- Cortá el **limón** por la mitad.

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 – BLANQUEÁ LA ESPINACA

- Agregá la **espinaca** a un colador y verté el agua hirviendo por encima para que comiencen a marchitarse.
- Enjuagá la **espinaca** con agua corriente fría hasta que se enfríen y, una vez frías, exprimí con tus manos la mayor cantidad de agua que puedas: estas son tus **espinacas blanqueadas**.

3 – PREPARÁ EL PESTO DE ALMENDRAS

- Agregá la **espinaca blanqueada** y **1 (2) ajo pelado** a una procesadora de alimentos con la **albahaca**, las **almendras** y el **jugo de medio (un) limón**.
- Agregá una pizca muy generosa de sal y un chorrito generoso de aceite de oliva y mezclá hasta que quede suave: este es tu **pesto de almendras**.

4 – PREPARÁ EL RESTO DE LOS INGREDIENTES

- Picá (o rallá) finamente el **ajo restante**.
- Combiná el **ajo rallado** con la **pasta de tomate** en un bowl con un chorrito de aceite de oliva y una pizca de sal: esta es tu **salsa de tomate**.
- Pelá los **zuquinis** a lo largo con un pelador hasta que obtengas un montón de tiras, luego cortá en cubitos la parte interna restante.
- Descartá los extremos de los **espárragos**.

5 – EMPEZÁ LA GALETTE

- Desenvolvé la **masa de hojaldre** en una bandeja apta horno y pinchala por todos lados con un tenedor. *Si estás cocinando el plan de 4 porciones, vas a preparar 2 galette en 2 bandejas.*
- Extendé la **salsa de tomate** sobre la masa, dejando un borde redondo de 2 cm.

6 – COCINÁ LA GALETTE

- Cubrí con las **cintas de zuquini** y el **zuquini en cubitos**, luego esparcí por encima el **pesto de almendras**.
- Colocá los **espárragos** sobre el pesto y condimentá con una pizca de sal y pimienta, luego hace un repulgue sobre el borde del relleno.
- Colocá la bandeja en el horno durante 25-30 minutos o hasta que la masa esté dorada y cocida y los bordes se hayan inflado: esta es su **galette de espárragos**.

7 – TERMINÁ, SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Mientras tanto, picá los **dátiles**, descartando el carozo. Combiná el **jugo de limón restante** en un bowl con un chorrito de aceite de oliva y los **dátiles picados**: esta es tu **vinagreta de limón y dátiles**.
- Cortá las **hojas de lechuga** en tiras gruesas.
- Cortá la **galette de espárragos** por la mitad. Serví con las **hojas de lechuga** a un lado y cubrilas con la **vinagreta de limón y dátiles**. ¡A disfrutar!

