

Verduras asadas con crema de queso feta

Tiempo total **35 Mins.** 10 Mins. Tiempo de preparación 25 Mins. Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
2.971 kJ / 710 Kcal

Grasas: **41 g** Proteínas: **27 g**
Carbohidratos: **65 g**

INGREDIENTES

2 porciones

350 g de boniatos
300 g de coles de Bruselas
escaldadas
70 g de cebolla morada
3 de aceite de oliva
cucharadas
2 Kikkoman Salsa De Soja
cucharadas con menos sal
naturalmente
fermentada
2 cucharaditde miel
as
4 de yogur griego
cucharadas
70 g de queso feta
0,25 de copos de guindilla
cucharadita
1 cucharada de perejil picado
2 huevos
1 cucharada de vinagre
30 g de nueces

PREPARACIÓN

Pasos 1

350 g de boniatos - **300 g** de coles de Bruselas
escaldadas - **70 g** de cebolla morada - **3**
cucharadas de aceite de oliva - **2 cucharadas**
Kikkoman Salsa De Soja con menos sal
naturalmente fermentada - **2 cucharaditas** de miel
Corte los boniatos en dados, parta las coles de
Bruselas por la mitad y la cebolla en cuartos.
Mezcle las verduras con el aceite de oliva, la Salsa
de Soja con menos sal Naturalmente Fermentada
Kikkoman y la miel. Áselas en el horno durante 25
minutos a 190 °C con calor arriba y abajo, hasta
que estén tiernas.

Pasos 2

4 cucharadas de yogur griego - **70 g** de queso feta
- **0,25 g** de copos de guindilla - **1 cucharada** de
perejil picado
Triture el yogur con el queso feta hasta formar una
pasta homogénea. Añada los copos de guindilla y el
perejil y remueva para integrar.

Pasos 3

2 huevos - **1 cucharada** de vinagre - **30 g** de
nueces
Casque los huevos en un cuenco pequeño. Lleve
agua a ebullición en un cazo, incorpore el vinagre y
remueva suavemente con una cuchara para
formar un remolino. Deslice con cuidado el huevo
en el centro del remolino y escálfelo a fuego lento
durante 2 minutos y medio. Repita el proceso con
el segundo huevo. Pase las verduras del primer
paso a una fiambra, riegue con la crema de
yogur, añada los huevos y espolvoree con las
nueces, enteras o troceadas.

