

Maria

PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Tostadas de otoño

3 raciones 366 kcal

Ingredientes

GORGONZOLA + CALABAZA

Base de espelta integral	Calabaza en cubitos	AOVE
Sal	Romero	Gorgonzola
Nueces en trocitos	Miel	

BRIE FUNDIDO + UVAS

Base de soja tostado	Uvas (enteras o a la mitad)	Chorrito de AOVE
Pizca de sal	Brie (25–30 g)	Almendras en trocitos
Miel		

RICOTTA + CEBOLLA CARAMELIZADA + HIGOS

Base de espelta integral	Cebolla	Mantequilla (o AOVE)
Pizca de sal	Ricotta	Ralladura de limón
Pimienta	Higos	Miel

Elaboración

GORGONZOLA + CALABAZA

1. Calabaza en cubitos a la sartén con AOVE, sal y romero, a fuego medio durante 8–10 min, hasta dorar y quedar tierna
2. O en airfryer a 180 °C durante 12–15 min
3. Unta gorgonzola

4. Reparte calabaza
5. Añade nueces en trocitos
6. Termina con miel
7. Extra: para fundir, airfryer a 180 °C durante 5 min

BRIE FUNDIDO + UVAS

8. Uvas enteras o a la mitad en airfryer a 180 °C durante 15 min con chorrito de AOVE y pizca de sal
9. Remueve a mitad de cocción
10. Funde brie 10–15 s en microondas
11. Coloca brie (25–30 g)
12. Añade las uvas
13. Espolvorea almendras en trocitos
14. Miel al final

RICOTTA + CEBOLLA CARAMELIZADA + HIGOS

15. Cebolla a la sartén con mantequilla (o AOVE) y pizca de sal, a fuego medio-bajo durante 15 min
16. Crema de ricotta: ricotta, ralladura de limón y pimienta
17. Lamina higos en 3–4 cortes finos
18. Unta ricotta al limón
19. Añade la cebolla caramelizada
20. Coloca higos y termina con miel

POR RACIÓN	15 g Proteínas	19 g Grasas	36 g Hidratos	4,7 g Fibra

Hecho con CookNest



Todas las recetas de Maria
cooknest.app/@maria-buve · Instagram @maria.buve