

CHAPATA DE VERDURAS

Sencilla y exquisita receta para disfrutar en un fin de semana, Torta o Chapata con verduras.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Chapatas

- 1 Zanahoria
- 1 Calabacita
- 1 Limón -
- 1 Jitomate
- 1 Pimiento morrón
- Sal
- 1/2 Cebolla
- Hierbas provenzales en polvo (opcional)
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Aceite de oliva
- 1/2 taza de mayonesa vegana
- 200g. de setas o champiñones
- 1 Aguacate
- 4 Panes chapata
- Lechuga

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBER DE ESTAR LAVADAS Y

DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en juliana una zanahoria previamente pelada, una calabacita y un pimiento morrón. Ponemos toda esta verdura en un bowl por separado y agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla partida en cubos pequeños. Sazonamos con un poco de hierbas provenzales en polvo, un poco de pimienta en polvo, un poco de ajo en polvo. Agregamos sal al gusto y un poco de aceite de oliva. Apartamos.

un bowl ponemos 200 gr. de setas deshebradas y agregamos un poco de hierbas provenzales en polvo, un poco de pimienta en polvo, un poco de ajo en polvo. Agregamos sal al gusto y un poco de aceite de oliva. Apartamos.

una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos la zanahoria y movemos por 20 segundos. Agregamos la cebolla y los pimientos. Mezclamos por un minuto. Agregamos la calabacita y mezclamos a flama alta durante 5 minutos. Pasamos la verdura a un recipiente y apartamos.

la misma sartén vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos las setas, movemos durante 2 minutos y dejamos dorar de un lado por 30 segundos. Luego volteamos y doramos del otro lado por 30 segundos más. Mezclamos durante un minuto más. Retiramos a un recipiente y apagamos el fuego.

5.- Ponemos en el vaso de la licuadora $\frac{1}{2}$ taza de mayonesa vegana y agregamos una cucharada de pimiento morrón en lata. Licuamos hasta integrar los ingredientes. Vaciamos en un recipiente.

por la mitad una pan de chapata y le retiramos el migajón. Le untamos generosamente a las dos mitades la mayonesa de morrón. En una mitad de pan agregamos unas hojas de lechuga, una pizca de sal, unas gotas de limón. Ponemos una cama de setas y una

cama de verdura. Agregamos dos rodajas de jitomate y una rebanada grande de aguacate. Cubrimos con la otra mitad del pan.

calentar en una parrilla o disfrutar así, si gustan.

.

Ver video