



Crema di lenticchie e burrata pugliese con datterini e taralli sbriciolati

25 minuti

10



Lenticchie



Burrata pugliese



Cipolla



Brodo Granulare Vegetale



Taralli multicereali



Pomodori Datterini



Basilico



Pancetta



La tua opinione conta! Apri la sezione della app "Il mio menù" e scorri le settimane precedenti per lasciare un voto alle ricette: la tua opinione aiuterà i nostri chef a creare piatti ancora più buoni!

Ricetta personalizzata: Prestate attenzione ai riquadri rosa presenti su questa scheda se avete scelto di aggiungere o sostituire una proteina alla vostra ricetta.

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe, Zucchero

Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Lenticchie	1 pacchetto	2 pacchetti
Burrata pugliese** 7)	1 pezzo	2 pezzi
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Brodo Granulare Vegetale 10)	2 pacchetti	4 pacchetti
Taralli multicereali 3) 13) 14)	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodorini Datterini**	150 g	250 g
Basilico**	5 g	10 g
Pancetta**	100 g	200 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	484 g	100 g	534 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3466 kJ/ 828 kcal	716 kJ/ 171 kcal	4205 kJ/ 1005 kcal	787 kJ/ 188 kcal
Grassi (g)	32 g	7 g	47 g	9 g
Grassi saturi (g)	12 g	3 g	18 g	3 g
Carboidrati (g)	100 g	21 g	100 g	19 g
Zuccheri (g)	6 g	1 g	6 g	1 g
Fibre (g)	16 g	3 g	16 g	3 g
Proteine (g)	29 g	6 g	38 g	7 g
Sale (g)	7 g	1 g	8 g	2 g

Allergeni

3) Semi di sesamo 7) Latte 10) Sedano 13) Cereali contenenti glutine 14) Anidride solforosa e solfiti

Per avere informazioni più complete su ingredienti, allergeni e tracce di allergeni, fai sempre riferimento all'etichetta sui prodotti. Le box sono confezionate in uno stabilimento che utilizza il sedano.

Mi raccomando!

Conservate il kit ricette in frigo

Lavatevi le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti

Usate taglieri e utensili diversi per i cibi crudi e quelli già pronti, oppure lavateli tra un uso e l'altro



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito [hellofresh.it](https://www.hellofresh.it)

1



Cuocere le lenticchie

- Sbucciate e tritate finemente la **cipolla**.
- Scolate le **lenticchie** dal liquido di conservazione e sciacquatele sotto acqua corrente.
- Scaldare 2-3 cucchiai d'**olio** in una padella capiente e rosolate la **cipolla** per 3-4 minuti a fuoco medio-basso.
- Aggiungete le **lenticchie**, 300 ml di **acqua**, il **brodo vegetale** e un pizzico di **sale** e **pepe**.
- Cuocete per 10-12 minuti a fuoco dolce con il coperchio.

3



Frullare la crema

- Tritate grossolanamente 6-7 **taralli** per persona col coltello o sbriciolateli con le mani.
- Frullate le **lenticchie** fino a ottenere una crema liscia e abbastanza liquida. Aggiungete 1 cucchiaio d'**acqua** e un filo d'**olio** e aggiustate di **sale**, se necessario.

2



Cuocere i pomodorini

- Tagliate i **pomodorini** a metà.
- Scaldare una padella con 1-2 cucchiai d'**olio**. Unite i pomodorini, un pizzico di **sale**, **pepe** e **zucchero** e cuocete per 7-8 minuti a fuoco medio-alto, mescolando spesso.
- Tagliate la **burrata** a metà.

Ricetta personalizzata: Rosolate la pancetta per 5-6 minuti a fuoco medio, finché sarà dorata e croccante. Scolatela su carta da cucina per farla asciugare, poi spezzettatela e usatela per guarnire la crema.

4



Disporre nei piatti

- Disponete la crema di **lenticchie** in piatti fondi o ciotole.
- Guarnite con la **burrata**, i **taralli** sbriciolati, i **pomodorini** e il **basilico**.
- Conditte con un filo d'**olio** e una macinata di **pepe**.

Buon Appetito!