



Insalata di gamberetti, rucola e mela con salsa yogurt al lime e polenta rosolata

25 minuti • Mangiami per primo

11



Gamberetti



Polenta



Aceto Balsamico



Mela



Rucola



Lime



Yogurt Greco



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!

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Gamberetti** 5)	1 pacchetto	2 pacchetti
Polenta	1 pacchetto	2 pacchetti
Aceto Balsamico 14)	1 pacchetto	2 pacchetti
Mela	1 pezzo	2 pezzi
Rucola**	50 g	100 g
Lime	1 pezzo	2 pezzi
Yogurt Greco** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	551 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1674 kJ/ 400 kcal	304 kJ/ 73 kcal
Grassi (g)	9 g	2 g
Grassi saturi (g)	6 g	1 g
Carboidrati (g)	60 g	11 g
Zuccheri (g)	14 g	3 g
Fibre (g)	3 g	1 g
Proteine (g)	23 g	4 g
Sale (g)	4 g	1 g

Allergeni

5) Crostacei 7) Latte 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



Rosolare la polenta

- Tagliate la **polenta** a cubetti da 2 cm.
- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio con un filo di **olio extravergine** e rosolate la **polenta** per 8 minuti, mescolando spesso, finché sarà dorata.
- Trasferitela in un piatto e salate a piacere.

3



Cuocere i gamberetti

TIP: i gamberetti saranno cotti quando risulteranno opachi e bianchi al centro.

- Riportate la padella usata in step 1 su fuoco medio e scaldate un filo d'**olio**.
- Rosolate i **gamberetti** per 4-5 minuti e conditeli con un pizzico di **sale**.

2



Preparare l'insalata

- Nel frattempo, sbucciate e tagliate la **mela** a dadini piccoli. Raccoglietela in una ciotola con la **rucola** e condite con **sale, l'aceto balsamico** e **olio**.
- Grattugiate a piacere un po' di scorza del **lime** (senza intaccare la parte bianca, che è amara).
- Condite lo **yogurt** con un pizzico di **scorza di lime**, il succo di uno spicchio di **lime, sale, pepe** e un filo di **olio**.

4



Disporre nei piatti

- Disponete l'**insalata** di rucola e mela nei piatti e distribuitevi sopra i **gamberetti** e la **polenta**.
- Irrorate con la **salsa di yogurt**.

Buon Appetito!