

# Orzo alla salsa di pomodorini e ricotta con olive verdi e briciole di taralli

35 minuti

8



Orzo perlato



Ricotta



Basilico



Olive



Taralli multigrain



Aglio



Pomodorini ciliegini



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!

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Orzo perlato <b>13)</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Ricotta** <b>7)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Basilico**	5 g	10 g
Olive	1 pacchetto	2 pacchetti
Taralli multicereali <b>3) 13) 14)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Pomodorini ciliegini**	250 g	500 g

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>379 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	3622 kJ/ 866 kcal	956 kJ/ 228 kcal
Grassi (g)	26 g	7 g
Grassi saturi (g)	7 g	2 g
Carboidrati (g)	129 g	34 g
Zuccheri (g)	8 g	2 g
Fibre (g)	15 g	4 g
Proteine (g)	25 g	7 g
Sale (g)	3 g	1 g

## Allergeni

**3)** Semi di sesamo **7)** Latte **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://hellofresh.it)



## Lessare l'orzo

**TIP: usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.**

- Portate a bollore una pentola d'**acqua**, salatela e lessate l'**orzo** per circa 18-20 minuti: assaggiatelo per verificare il grado di cottura prima di scolare.



## Condire l'orzo

- Scolate l'**orzo** e conditelo con le **olive**, 1-2 cucchiaini di **olio**, qualche foglia di **basilico** spezzettata e un pizzico di **sale**.



## Cuocere i pomodorini

- Sbucciate e tagliate a metà l'**aglio**.
- Tagliate i **pomodorini** a metà.
- Scaldare una padella antiaderente a fuoco medio con un filo d'**olio**, rosolate l'**aglio** per 1 minuto e aggiungete i **pomodorini**. Coprite con un coperchio e proseguite la cottura per 15 minuti, mescolando ogni tanto.
- Eliminate l'aglio e trasferite i pomodorini in un bicchiere del mixer. Unite un filo d'**olio**, 2-3 foglie di **basilico** e un pizzico di **sale**, quindi frullate fino a ottenere una salsa omogenea.



## Disporre nei piatti

- Disponete l'**orzo** nei piatti e irroratelo con la **salsa di pomodorini**.
- Guarnite con la **crema di ricotta** e con qualche **tarallo** sbriciolato grossolanamente con le mani.



## Preparare la crema di ricotta

- Trasferite la **ricotta** in una ciotolina, conditela con **olio**, **sale** e **pepe** e lavoratela con un cucchiaino fino a ottenere una crema.
- Tritate finemente le **olive**.

Buon Appetito!