



# "Cialledda" lucana e burrata pugliese con cipolle marinate, pomodori secchi e cetrioli

25 minuti

13



Pomodori Secchi



Cetriolo



Basilico



Pane integrale



Burrata pugliese



Pomodoro



Cipolla



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, Zucchero, Aceto

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Pomodori Secchi	1 pacchetto	2 pacchetti
Cetriolo**	1 pezzo	1 pezzo
Basilico**	5 g	10 g
Pane integrale <b>13</b> )	200 g	400 g
Burrata pugliese** <b>7</b> )	1 pezzo	2 pezzi
Pomodoro**	1 pezzo	2 pezzi
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	395 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2056 kJ/ 491 kcal	521 kJ/ 124 kcal
Grassi (g)	17 g	4 g
Grassi saturi (g)	10 g	2 g
Carboidrati (g)	62 g	16 g
Zuccheri (g)	10 g	2 g
Fibre (g)	6 g	1 g
Proteine (g)	14 g	4 g
Sale (g)	2 g	1 g

## Allergeni

**7)** Latte **13)** Cereali contenenti glutine

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 i crostini

- Sbucciate la **cipolla** e affettatela ad anelli sottili. Raccoglietela in una ciotolina e condite con un filo d'**olio**, un pizzico di **sale**, **pepe** e **zucchero**.
- Tagliate il **pane** a cubetti di circa 1 cm e tostategli in padella con 2-3 cucchiaini d'**olio** e un pizzico di **sale** a fuoco medio per 5-6 minuti, finché saranno dorati e croccanti.

3



## Assemblare la cialledda

- Raccogliete in un'insalatiera il **pomodoro**, il **pomodoro secco**, i **cetrioli** e condite con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere. Unite anche i **crostini** e mescolate bene.
- Dividete la **burrata** a metà.

2



## Preparare gli ingredienti

- Nel frattempo, tagliate il **pomodoro** a dadini piccoli di circa 0,5 cm.
- Riducete i **pomodori secchi** a fettine.
- Tagliate il **cetriolo** a rondelle fini.

4



## Disporre nei piatti

- Disponete nei piatti la **cialledda**.
- Adagiate sopra la **cipolla** marinata e la **burrata**.
- Guarnite con le foglie di **basilico**, spezzettandole grossolanamente con le mani, e irrorate con un filo d'**olio extravergine**.

Buon Appetito!