



# Chicche di patate al pesto di rucola e ricotta con anacardi, crumble di pane e pomodori secchi

25 minuti

18



Chicche di patate



Rucola



Pomodori Secchi



Ricotta



Formaggio a pasta  
dura grattugiato



Anacardi



Panko (pangrattato  
giapponese)



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
Chicche di patate** 8)	1 pacchetto	2 pacchetti
Rucola**	100 g	200 g
Pomodori Secchi	1 pacchetto	2 pacchetti
Ricotta** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Formaggio a pasta dura grattugiato** 7) 8)	1 pacchetto	2 pacchetti
Anacardi 2)	1 pacchetto	2 pacchetti
Panko (pangrattato giapponese) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	423 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3481 kJ/ 832 kcal	824 kJ/ 197 kcal
Grassi (g)	19 g	4 g
Grassi saturi(g)	9 g	2 g
Carboidrati (g)	135 g	32 g
Zuccheri (g)	11 g	3 g
Fibre (g)	9 g	2 g
Proteine (g)	29 g	7 g
Sale (g)	7 g	2 g

## Allergeni

2) Frutta a guscio 7) Latte 8) Uova 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://hellofresh.it)



## Preparare il crumble

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

- Portate a bollire una pentola d'**acqua**.
- Tritate finemente i **pomodori secchi**.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella antiaderente.
- Unitevi il **panko** e i **pomodori secchi** tritati e soffriggete per 4 minuti mescolando spesso, finché il panko sarà dorato e croccante.



## Lessare le chicche

- Riportate a bollire l'**acqua**, salatela e lessatevi le **chicche** per 3 minuti.
- Assaggiatele per verificare il grado di cottura, scolate con un mestolo forato e trasferitele in una ciotola.
- Conditele con il **pesto**, un filo d'**olio** e 1-2 cucchiaini di **acqua di cottura**.



## Preparare il pesto

- Tuffate la **rucola** nell'acqua e sbollentatela per 2 minuti.
- Scolatela con un mestolo forato (mantenete l'acqua sul fuoco per le chicche) e trasferitela in un bicchiere del mixer. Unite anche gli **anacardi**, la **ricotta**, il **formaggio grattugiato**, un pizzico di **sale** e **pepe**, 3 cucchiaini d'**olio** e frullate fino a ottenere una crema liscia e omogenea.



## Disporre nei piatti

- Distribuite le **chicche** nei piatti.
- Spolverizzatele con il **crumble** di panko e pomodori secchi e irrorate con un filo d'**olio**.

Buon Appetito!