



Crema di ceci al rosmarino e gamberetti con spinacini saltati e crostini integrali

25 minuti • Mangiami per primo

1



Gamberetti



Ceci



Spinacino baby



Rosmarino



Aglio



Pane integrale



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
Ceci	1 pacchetto	2 pacchetti
Spinacino baby**	100 g	200 g
Rosmarino	1 pezzo	1 pezzo
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Pane integrale 13)	200 g	400 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	434 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2285 kJ/ 546 kcal	526 kJ/ 126 kcal
Grassi (g)	8 g	2 g
Grassi saturi (g)	1 g	0.2 g
Carboidrati (g)	74 g	17 g
Zuccheri (g)	3 g	1 g
Fibre (g)	16 g	4 g
Proteine (g)	35 g	8 g
Sale (g)	3 g	1 g

Allergeni

5) Crostacei 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

1



Preparare la crema

- Scolate i **ceci** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Scaldate una padella su fuoco medio con un filo d'**olio** e rosolate l'**aglio** (potete tenere la buccia) per 1-2 minuti.
- Aggiungete i **ceci**, il **rosmarino**, un pizzico di **sale**, **pepe**, 250 ml di **acqua** (circa un bicchiere) per 2 persone e cuocete con il coperchio per 5-6 minuti.
- Eliminate **aglio** e **rosmarino** e frullate i **ceci** e il loro fondo di cottura con 1 cucchiaio d'**olio** per persona, fino a ottenere una crema liscia.

3



Preparare i crostini

- Tagliate il **pane** a cubetti di circa 1 cm.
- Riportate la padella usata per i ceci su fuoco medio con 2-3 cucchiai d'**olio**. Unite i cubetti di pane e un pizzico di **sale** e tostateli per 5-6 minuti, finché saranno dorati e croccanti.

2



Cuocere gamberetti e spinaci

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

- Scaldate una seconda padella a fuoco medio con 1-2 cucchiai d'**olio**.
- Unite i **gamberetti**, condite con **sale** e **pepe** e cuocete per 1-2 minuti.
- Aggiungete anche gli **spinaci** e proseguite la cottura per 2-3 minuti.

4



Disporre nei piatti

- Disponete la crema di **ceci** nei piatti.
- Aggiungete i **gamberetti** e gli **spinaci** e accompagnate con i **crostini**.
- Irrorate con un filo d'**olio** e condite con una macinata di **pepe**.

Buon Appetito!