

# Panzanella integrale, ceci e mozzarella

con cetriolo, pomodorini e olio al basilico

25 minuti

13



Mozzarella



Pane integrale



Pomodorini Datterini



Cetriolo



Basilico



Ceci



Paprika affumicata



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
Mozzarella** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Pane integrale 13)	200 g	400 g
Pomodorini Datterini**	250 g	500 g
Cetriolo**	1 pezzo	1 pezzo
Basilico**	5 g	10 g
Ceci	1 pacchetto	2 pacchetti
Paprika affumicata 9)	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	557 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2758 kJ/ 659 kcal	495 kJ/ 118 kcal
Grassi (g)	17 g	3 g
Grassi saturi (g)	7 g	1 g
Carboidrati (g)	85 g	15 g
Zuccheri (g)	16 g	3 g
Fibre (g)	16 g	3 g
Proteine (g)	32 g	6 g
Sale (g)	3 g	1 g

## Allergeni

7) Latte 9) Senape 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



## Preparare i crostini

- Tagliate il **pane** a cubetti da 2-3 cm.
- Scaldate in una padella 2-3 cucchiai d'**olio** a fuoco medio. Unite i cubetti di **pane** e un pizzico di **sale** e tostate per 5-6 minuti, finché saranno dorati e croccanti.
- Trasferiteli in un'insalatiera e condite con 1-2 cucchiaini di **aceto**.

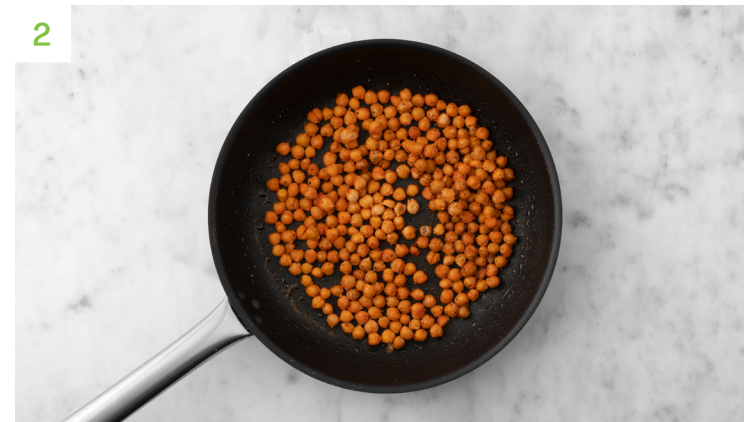
3



## Assemblare la panzanella

- Tritate finemente il **basilico** e raccoglietelo in una ciotolina con 2-3 cucchiai d'**olio** e un pizzico di **sale**.
- Tagliate la **mozzarella** a tocchetti.
- Tagliate i **pomodorini** e il **cetriolo** a cubetti piccoli e trasferiteli nell'insalatiera con i crostini. Unite anche la **mozzarella** e condite con un generoso filo d'**olio**, **sale** e **pepe**.

2



## Friggere i ceci

- Scolate i **ceci** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Riportate la padella su fuoco medio-alto con 1-2 cucchiai d'**olio**. Aggiungete i **ceci**, condite con 1-2 cucchiaini di **paprika** (o tutta, per un sapore più deciso), un pizzico di **sale**, **pepe** e cuocete per 5-7 minuti, mescolando spesso.

4



## Disporre nei piatti

- Disponete la **panzanella** in piatti fondi o ciotole.
- Irrorate con l'**olio al basilico** e condite con un pizzico di **pepe**.

Buon Appetito!