

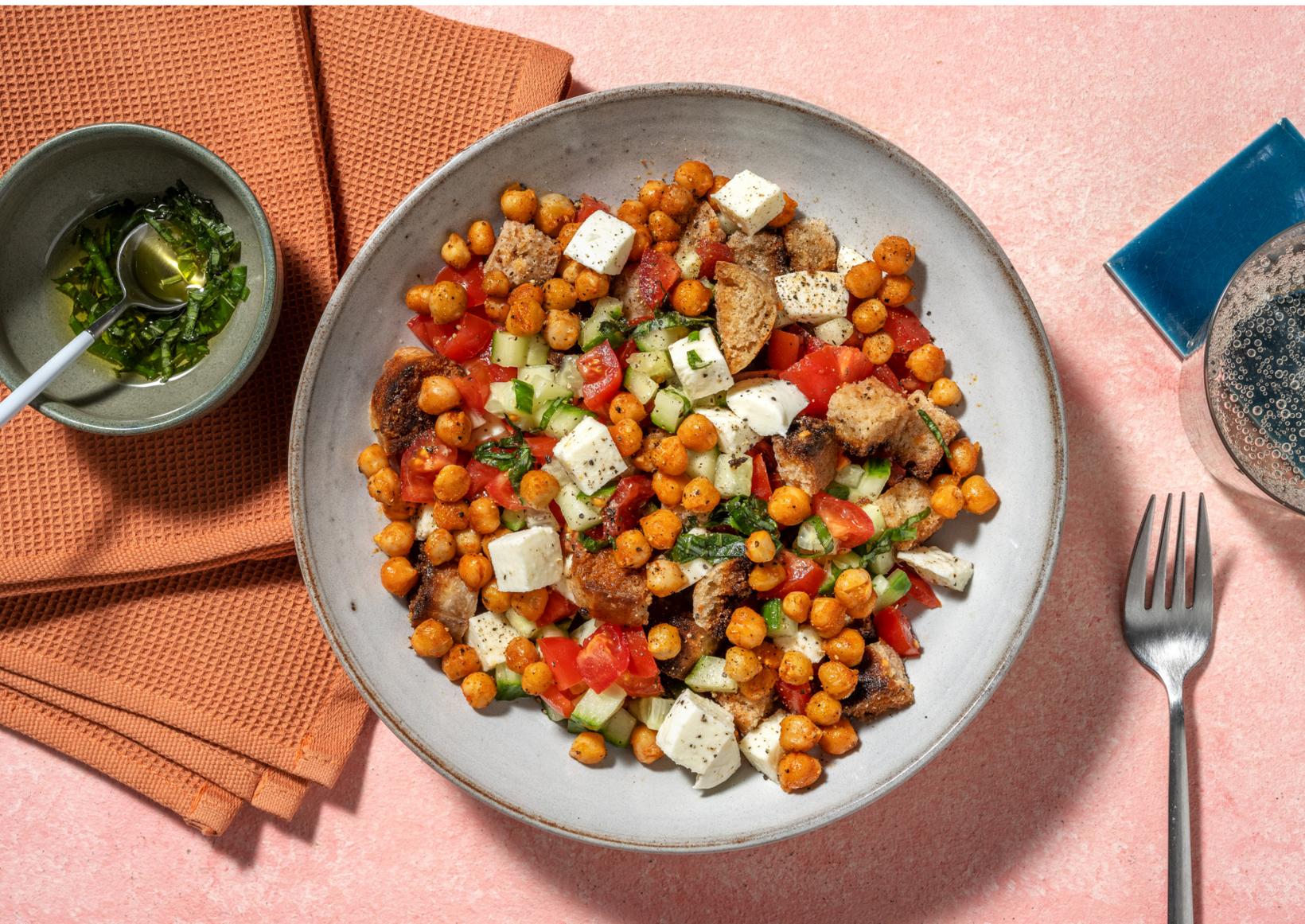


Panzanella integrale, ceci e mozzarella

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!

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe, Aceto

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)



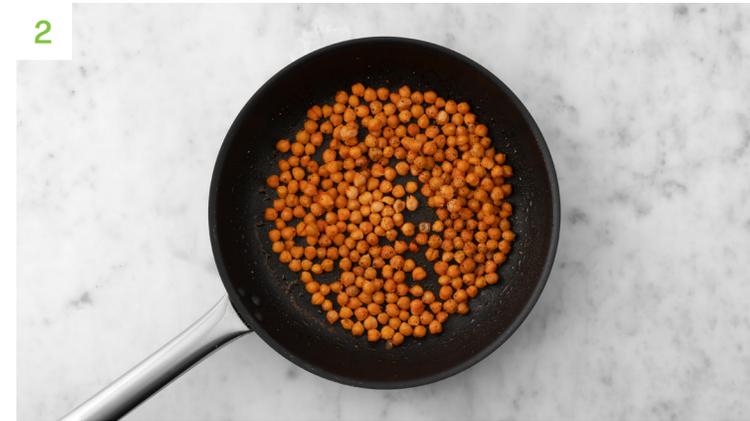
Preparare i crostini

- 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**.



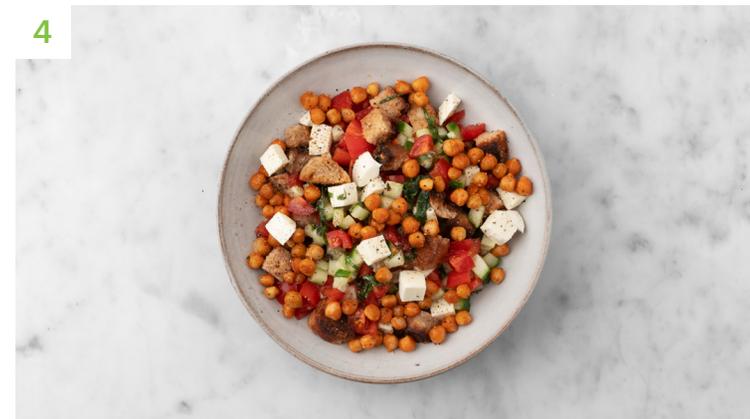
Assemblare la panzanella

- 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**.



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.



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!