



# Caprino e pesche glassate al miele con orzo perlato, pomodorini e sedano

25 minuti

10



Miele



Pomodorini Datterini



Pesca



Sedano



Orzo perlato



Basilico



Senape



Formaggio Di Capra



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
Miele	2 pacchetti	4 pacchetti
Pomodorini Datterini**	150 g	250 g
Pesca**	2 pezzi	4 pezzi
Sedano** 10)	1 pezzo	2 pezzi
Orzo perlato 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Basilico**	5 g	10 g
Senape 9)	1 pacchetto	2 pacchetti
Formaggio Di Capra** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	353 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2186 kJ/ 523 kcal	620 kJ/ 148 kcal
Grassi (g)	13 g	4 g
Grassi saturi (g)	7 g	2 g
Carboidrati (g)	81 g	23 g
Zuccheri (g)	5 g	1 g
Fibre (g)	10 g	3 g
Proteine (g)	18 g	5 g
Sale (g)	1 g	0.3 g

## Allergeni

7) Latte 9) Senape 10) Sedano 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)

1



## Lessare l'orzo

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

- Portate a bollire una pentola d'**acqua** salata.
- Lessate l'**orzo** per 20 minuti circa. Assaggiatelo per verificare il grado di cottura prima di scolarlo.

3



## Glassare le pesche

**TIP: la senape ha un sapore pungente, dosatela secondo i vostri gusti.**

- Mescolate in una ciotolina **miele**, **senape** e 1-2 cucchiaini d'**acqua**.
- Scaldate una padella con un filo d'**olio** a fuoco medio-alto e rosolate le **pesche** su entrambi i lati per 2-3 minuti.
- Aggiungete il mix di **miele** e **senape** e fate caramellare per altri 2-3 minuti circa.
- Condite l'**orzo** con i **pomodorini**, il **sedano**, il **basilico** spezzettato a mano, **sale**, **pepe** e irroratelo con un filo d'**olio**.

2



## Tagliare le verdure

- Nel frattempo, tagliate i **pomodorini** in quarti.
- Tagliate il **sedano** a tocchetti.
- Tagliate le **pesche** a fettine (potete tenere la buccia).
- Riducete il **formaggio di capra** a tocchetti.

4



## Disporre nei piatti

- Disponete l'**orzo** nei piatti.
- Adagiate sopra le **pesche** caramellate e il **formaggio di capra**.

Buon Appetito!