



Orzo tiepido alla crema di rucola e feta con pomodorini dolci e olive verdi

25 minuti

9



Feta Dop



Pomodorini Datterini



Orzo perlato



Rucola



Olive



Anacardi



Formaggio a pasta dura
grattugiato



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: Sale, Olio d'oliva, Pepe

Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Feta Dop** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodorini Datterini**	150 g	250 g
Orzo perlato 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Rucola**	50 g	100 g
Olive	1 pacchetto	2 pacchetti
Anacardi 2)	2 pacchetti	4 pacchetti
Formaggio a pasta dura grattugiato** 7) 8)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	280 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2600 kJ/ 621 kcal	929 kJ/ 222 kcal
Grassi (g)	27 g	10 g
Grassi saturi (g)	13 g	5 g
Carboidrati (g)	66 g	24 g
Zuccheri (g)	2 g	1 g
Fibre (g)	9 g	3 g
Proteine (g)	25 g	9 g
Sale (g)	2 g	1 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

1



Lessare l'orzo

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

- Portate a ebollizione una pentola d'**acqua** salata e lessate l'**orzo** per circa 18-20 minuti.
- Assaggiatelo per verificare il grado di cottura, prima di scolare.

3



Preparare il pesto

- Raccogliete la **rucola**, gli **anacardi**, il **formaggio grattugiato** e 2 cucchiaini di **olio d'oliva** per persona in un bicchiere del mixer.
- Frullate fino a ottenere un pesto liscio e omogeneo (aggiungete un filo d'olio o acqua per allungarlo, se necessario).
- Assaggiare e aggiustate di **sale** e **pepe** a piacere.
- Sbriciolate grossolanamente la **feta** con le mani.

2



Cuocere i pomodorini

- Nel frattempo, tagliate i **pomodorini** a metà.
- Scaldare un filo d'**olio** a fuoco medio, unite i **pomodorini**, le **olive**, un pizzico di **sale**, **pepe** e 1 cucchiaino di **zucchero** ogni 2 persone. Coprite con il coperchio e cuocete per 10-12 minuti, mescolando spesso.

4



Disporre nei piatti

- Distribuite l'**orzo** nei piatti e irroratelo con un filo d'**olio**.
- Adagiate sopra il **pesto di rucola** e i **pomodorini** e completate con la **feta**.

Buon Appetito!