



# Vellutata di patate dolci e stracchino con pomodori secchi e semi di zucca

40 minuti

9



Patata Dolce



Brodo Granulare Vegetale



Pomodori Secchi



Stracchino



Carota



Scalognon



Semi Di Zucca



Pane integrale



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?  
Scansiona il QR code e lascia un commento!

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
Patata Dolce	1 pezzo	2 pezzi
Brodo Granulare Vegetale <b>10</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodori Secchi	1 pacchetto	2 pacchetti
Stracchino** <b>7</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Carota**	2 pezzi	4 pezzi
Scalogno	1 pezzo	2 pezzi
Semi Di Zucca	1 pacchetto	2 pacchetti
Pane integrale <b>13</b>	200 g	400 g

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>485 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2804 kJ/ 670 kcal	579 kJ/ 138 kcal
Grassi (g)	18 g	4 g
Grassi saturi (g)	8 g	2 g
Carboidrati (g)	100 g	21 g
Zuccheri (g)	15 g	3 g
Fibre (g)	14 g	3 g
Proteine (g)	21 g	4 g
Sale (g)	3 g	1 g

## Allergeni

**7)** Latte **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 tagliere 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)



## Tagliare le verdure

- Sbucciate e tagliate la **patata dolce** e le **carote** a cubetti di 1-2 cm.
- Sbucciate e affettate lo **scalogno** a rondelle.



## Preparare i crostini

- Frullate intanto lo **stracchino** con 2-3 cucchiaini d'**acqua** (ogni 2 persone) e un filo d'**olio**. In alternativa, mescolate energicamente gli ingredienti con una forchetta.
- Tritate grossolanamente i **pomodori secchi**.
- Tagliate il **pane** a cubetti di 2-3 cm, ricavando dei crostini.
- Scaldate una padella su fuoco medio con 2-3 cucchiaini d'**olio**.
- Unite i **crostini** e un pizzico di **sale** e tostateli per 5-6 minuti, finché saranno dorati e croccanti.



## Cuocere le verdure

- Scaldate un filo d'**olio** in una pentola capiente a fuoco medio.
- Unite lo **scalogno**, le **carote** e le **patate**. Condite con un pizzico di **sale** e **pepe** e rosolate per 5-6 minuti.
- Unite 650 ml d'**acqua** (circa 2 bicchieri e mezzo) per 2 persone, il **brodo granulare** e un pizzico di **sale**. Portate a bollire, poi cuocete a fuoco basso con coperchio per circa 16-18 minuti.
- Una volta cotte, frullate le **verdure** per ottenere una crema omogenea. Assaggiate e aggiustate di sale, se necessario.



## Disporre nei piatti

- Disponete la crema di **patata dolce** e **carote** in piatti fondi o ciotole.
- Posizionate sopra una cucchiainata di crema di **stracchino** e guarnite con i **pomodori secchi**, i **semi di zucca** e i **crostini**.
- Condite con un filo d'**olio** e una macinata di **pepe** a piacere.

Buon Appetito!