

Quinoa, zucca e formaggio grigliato con spinacino e yogurt al miele

35 minuti

13



Formaggio stile Cipro



Quinoa



Zucca



Yogurt bianco intero



Miele



Spinacino baby



Aglio



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

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Formaggio stile Cipro** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Quinoa	1 pacchetto	2 pacchetti
Zucca**	1 pezzo	1 pezzo
Yogurt bianco intero** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Miele	2 pacchetti	4 pacchetti
Spinacino baby**	100 g	200 g
Aglio	1 spicchio	2 spicchi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	389 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2062 kJ/ 493 kcal	530 kJ/ 127 kcal
Grassi (g)	28 g	7 g
Grassi saturi(g)	16 g	4 g
Carboidrati (g)	27 g	7 g
Zuccheri (g)	15 g	4 g
Fibre (g)	8 g	2 g
Proteine (g)	29 g	7 g
Sale (g)	2 g	1 g

Allergeni

7) Latte

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



Cuocere la zucca

- Scaldate un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio e rosolate l'**aglio** (potete tenere la buccia) per 2-3 minuti.
- Tagliate la **zucca** a cubetti piccoli di circa 1-2 cm.
- Unitele in padella con un pizzico di **sale**, coprite con il coperchio e cuocete per circa 20 minuti, mescolando ogni tanto, finché la zucca sarà tenera e dorata.
- Raccogliete gli **spinaci** in una ciotola e condite con **sale, aceto e olio** a piacere.

3



Grigliare il formaggio

- **TIP: il formaggio stile Cipro tende a diventare gommoso se lo si lascia raffreddare, gustatelo subito dopo la cottura.**
- Tagliate a fette il **formaggio stile Cipro** (dovrete ottenere circa 5-6 fette a persona).
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio-alto e grigliatelo per 2-3 minuti per lato, finché sarà dorato.

2



Saltare la quinoa

- Scaldate un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio.
- Unite la **quinoa** e riscaldatela per 1-2 minuti, poi condite con **sale** e **pepe**.
- Condite lo **yogurt** con il **miele**, un cucchiaino d'**olio**, un pizzico di **sale** e **pepe** (potete condirlo direttamente nel suo vasetto).

4



Disporre nei piatti

- Disponete nei piatti lo **spinacino** e la **quinoa**.
- Adagiate sopra la **zucca** e il **formaggio** grigliato.
- Completate con la **salsa allo yogurt**.

Buon Appetito!