



Vellutata soffice di patate e mais con bietole piccanti e cialda di formaggio

35 minuti • Piccante

8



Patate



Mais Dolce



Mandorle



Cipolla



Brodo Granulare
Vegetale



Aglio



Formaggio a pasta
dura grattugiato



Bietola



Peperoncino Tritato



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

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio d'oliva

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Patate	2 pezzi	4 pezzi
Mais Dolce	1 pacchetto	2 pacchetti
Mandorle 2)	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Brodo Granulare Vegetale 10)	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Formaggio a pasta dura grattugiato** 7) 8)	1 pacchetto	2 pacchetti
Bietola**	200 g	400 g
Peperoncino Tritato 	1 pacchetto	1 pacchetto

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	465 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1661 kJ/ 397 kcal	358 kJ/ 85 kcal
Grassi (g)	14 g	3 g
Grassi saturi(g)	4 g	1 g
Carboidrati (g)	52 g	11 g
Zuccheri (g)	10 g	2 g
Fibre (g)	10 g	2 g
Proteine (g)	17 g	4 g
Sale (g)	2 g	0 g

Allergeni

2) Frutta a guscio **7)** Latte **8)** Uova **10)** Sedano

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 helloworldfresh.it



Preparare le verdure

- Sbucciate e affettate sottilmente la **cipolla**.
- Scolate il **mais** e sciacquatelo sotto acqua corrente.
- Scaldate un filo d'**olio** in una pentola a fuoco medio-basso e rosolate la **cipolla**, il **mais** e 1-2 cucchiaini d'**acqua** per 5 minuti, mescolando spesso.



Preparare le cialde

TIP: se non avete una padella antiaderente, coprite il fondo della padella con carta da forno, così la cialda di formaggio non si attaccherà.

- Scaldate molto bene un'altra padella antiaderente a fuoco medio.
- Versatevi 2 mucchietti di **formaggio grattugiato** e livellateli un po' con il dorso di un cucchiaino. Cuoceteli 1-2 minuti per lato, voltandoli delicatamente una volta sola, finché il formaggio sarà sciolto e dorato. Spostate le **cialde** ottenute su un piatto per farle raffreddare e indurire.
- Tritate grossolanamente le **mandorle**.



Cuocere patate e mais

- Sbucciate le **patate** e riducetele a tocchetti di 1-2 cm, quindi unitele nella pentola, insieme a un bicchiere d'**acqua** per persona e al **brodo granulare**.
- Proseguite la cottura a fuoco medio per 14-16 minuti, o finché le patate saranno tenere.



Preparare la vellutata

- Tenete da parte un bicchiere di **acqua di cottura**.
- Scolate le **patate** e il **mais** e frullateli con un filo d'**olio**, un pizzico di **sale** e **pepe**.
- Aggiungete altra **acqua di cottura** per regolare la consistenza della vellutata secondo i vostri gusti.



Cuocere le patate

TIP: omettete il peperoncino se non gradite il piccante, la ricetta sarà comunque deliziosa.

- Eliminate la parte più coriacea del gambo e tagliate le **bietole** a tocchetti da 1-2 cm. Sbucciate e tritate finemente l'**aglio**.
- Scaldate una padella su fuoco medio con un filo d'**olio** e rosolate l'**aglio** e un pizzico di **peperoncino** per 1-2 minuti.
- Unite le **bietole**, 100 ml d'**acqua** (circa mezzo bicchiere) per 2 persone e cuocete per circa 13-14 minuti.
- Aggiustate di **sale** e **pepe** e spostate le bietole in un piatto.



Disporre nei piatti

- Distribuite la **vellutata** di patate e mais in piatti fondi o ciotole.
- Irroratela con un filo d'**olio**, guarnite con le **bietole**, le **mandorle** e la **cialda di formaggio** spezzettata.

Buon Appetito!