



# 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 <b>2)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Brodo Granulare Vegetale <b>10)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Formaggio a pasta dura grattugiato** <b>7) 8)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Bietola**	200 g	400 g
Peperoncino Tritato <b>1)</b>	1 pacchetto	1 pacchetto

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>465 g</b>	<b>100 g</b>
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

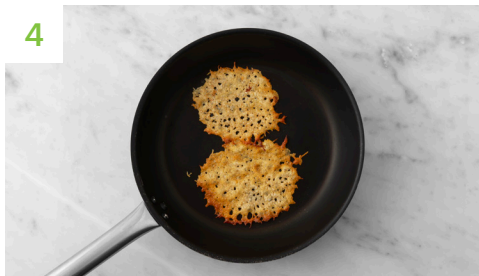


Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito [helloworldfresh.it](http://helloworldfresh.it)



## 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!