



Chicche di patate al pesto di rucola con ricotta, anacardi e pomodori secchi

25 minuti

13



Rucola



Pomodori Secchi



Ricotta



Formaggio a pasta
dura grattugiato



Anacardi



Panko (pangrattato
giapponese)



Chicche di patate



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
Rucola**	100 g	200 g
Pomodori Secchi	1 pacchetto	2 pacchetti
Ricotta** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Formaggio a pasta dura grattugiato** 7) 8)	1 pacchetto	2 pacchetti
Anacardi 2)	1 pacchetto	2 pacchetti
Panko (pangrattato giapponese) 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Chicche di patate 7) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	418 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2836 kJ/ 678 kcal	679 kJ/ 162 kcal
Grassi (g)	18 g	4 g
Grassi saturi(g)	9 g	2 g
Carboidrati (g)	100 g	24 g
Zuccheri (g)	8 g	2 g
Fibre (g)	8 g	2 g
Proteine (g)	24 g	6 g
Sale (g)	3 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



Preparare il crumble

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

- Portate a bollire una pentola d'**acqua**.
- Tritate finemente i **pomodori secchi**.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella antiaderente.
- Unite il **panko** e i **pomodori secchi** tritati e soffriggete per 4 minuti mescolando spesso, finché il panko sarà dorato e croccante.

3



Lessare le chicche

- Riportate a bollire l'**acqua**, salatela e lessate le **chicche di patate** per 3 minuti.
- Assaggiatele per verificare il grado di cottura, scolatele con un mestolo forato e trasferitele in una ciotola.
- Conditele con il **pesto**, un filo d'**olio** e 1-2 cucchiaini di **acqua di cottura**.

2



Preparare il pesto

- Tuffate la **rucola** nell'acqua e sbollentatela per 2 minuti.
- Scolatela con un mestolo forato (mantenete l'acqua sul fuoco per le chicche) e trasferitela in un bicchiere del mixer.
- Unite anche gli **anacardi**, la **ricotta**, il **formaggio grattugiato**, un pizzico di **sale**, **pepe**, 3 cucchiaini d'**olio** (per 2 persone) e frullate fino a ottenere una crema liscia e omogenea.

4



Disporre nei piatti

- Distribuite le **chicche** nei piatti.
- Spolverizzate con il **crumble** di panko e pomodori secchi e irrorate con un filo d'**olio**.

Buon Appetito!