

Riso nero, gocce di gorgonzola e zucca con spinacino, citronette al miele e noci

25 minuti

10



Gorgonzola Dop



Miele



Spinacino baby



Riso Precotto



Limone



Zucca



Noci



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
Gorgonzola Dop** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Miele	2 pacchetti	4 pacchetti
Spinacino baby**	100 g	200 g
Riso Precotto	1 pacchetto	2 pacchetti
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Zucca**	1 pezzo	2 pezzi
Noci 2)	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	482 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2476 kJ/ 592 kcal	514 kJ/ 123 kcal
Grassi (g)	25 g	5 g
Grassi saturi (g)	12 g	2 g
Carboidrati (g)	63 g	13 g
Zuccheri (g)	11 g	2 g
Fibre (g)	17 g	4 g
Proteine (g)	20 g	4 g
Sale (g)	1 g	0 g

Allergeni

2) Frutta a guscio 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



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.
- Unite la **zucca** e un pizzico di **sale**, coprite con il coperchio e cuocete per circa 20 minuti, o finché la zucca sarà tenera e dorata.
- A fine cottura eliminate l'**aglio**.



Preparare la citronette

- Preparate il **riso** seguendo le indicazioni riportate sulla confezione.
- Preparate una **citronette** mescolando in una ciotolina 1 cucchiaino d'**olio**, il succo di mezzo **limone** (per 2 persone) e il **miele**.
- Raccogliete il **riso**, lo **spinacino** e la **zucca** in una ciotola, conditeli con la **citronette** e mescolate bene.



Preparate la crema di gorgonzola

- Eliminate la crosta del **gorgonzola** e tagliatelo a tocchetti.
- Raccoglietelo in un pentolino e fate fondere a fuoco dolce per circa 5 minuti. Unite un cucchiaino d'**olio** (per 2 persone), mescolate e tenete da parte.



Disporre nei piatti

- Distribuite il **riso** nei piatti.
- Irrorate con la **crema di gorgonzola** e guarnite con le **noci**.

Buon Appetito!