

Panzanella golosa alla zucca e gorgonzola con ceci alla paprica affumicata e rucola

25 minuti

13



Gorgonzola Dop



Ceci



Rucola



Salvia



Zucca



Paprika affumicata



Ciabatta



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
Ceci	1 pacchetto	2 pacchetti
Rucola**	100 g	100 g
Salvia**	1 pezzo	1 pezzo
Zucca**	1 pezzo	1 pezzo
Paprika affumicata 9)	1 pacchetto	1 pacchetto
Ciabatta 13)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	495 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2914 kJ/ 697 kcal	589 kJ/ 141 kcal
Grassi (g)	25 g	5 g
Grassi saturi (g)	12 g	2 g
Carboidrati (g)	79 g	16 g
Zuccheri (g)	8 g	2 g
Fibre (g)	18 g	4 g
Proteine (g)	31 g	6 g
Sale (g)	4 g	1 g

Allergeni

7) Latte 9) Senape 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



Preparare la zucca

- Tagliate la **zucca** a cubetti di 1-2 cm circa.
- Scaldate una padella con 2-3 cucchiaini d'**olio** a fuoco medio. Unite la **zucca** e la **salvia**, condite con **sale**, **pepe** e rosolate per 2 minuti.
- Aggiungete 100 ml d'**acqua** (circa mezzo bicchiere) per 2 persone, coprite con un coperchio e cuocete per circa 17-18 minuti, o finché la zucca sarà tenera e dorata.



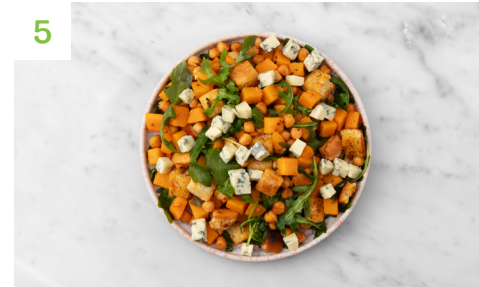
Assemblare la panzanella

- Trasferite la **rucola** nella ciotola con i crostini.
- Unite anche i **ceci** e la **zucca**, condite con **sale** e **olio** a piacere e mescolate bene.



Preparare i crostini

- Nel frattempo, tagliate il **pane** a cubetti da circa 2-3 cm.
- Scaldate una padella con 2-3 cucchiaini d'**olio** a fuoco medio. Unite i cubetti di **pane** e un pizzico di **sale** e tostate per 5-6 minuti, finché saranno dorati e croccanti.
- Trasferiteli in una ciotola ampia e condite con 1-2 cucchiaini di **aceto**.



Disporre nei piatti

- Disponete la **panzanella** di zucca nei piatti.
- Adagiate sopra i cubetti di **gorgonzola**.



Friggere i ceci

- Scolate i **ceci** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Riportate la padella usata per il pane su fuoco medio-alto con 1-2 cucchiaini d'**olio**.
- Aggiungete i **ceci**, condite con 1-2 cucchiaini di **paprika** (o tutta, per un sapore più deciso), un pizzico di **sale**, **pepe** e cuocete per 5-7 minuti, mescolando spesso.
- Eliminate la buccia del **gorgonzola** e tagliatelo a cubetti.

Buon Appetito!