



# Orzo ai cardoncelli e pesto di rucola con anacardi, Grana Padano Dop e timo

35 minuti

13



Orzo perlato



Rucola



Grana Padano Dop



Aglione



Anacardi



Scalogno



Timo



Funghi Cardoncelli



Burro



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
Orzo perlato <b>13</b> )	1 pacchetto	1 pacchetto
Rucola**	50 g	100 g
Grana Padano Dop <b>7</b> ) <b>8</b> )	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Anacardi <b>2</b> )	1 pacchetto	2 pacchetti
Scalogno	1 pezzo	2 pezzi
Timo**	5 g	5 g
Funghi Cardoncelli**	125 g	250 g
Burro** <b>7</b> )	2 pacchetti	4 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>252 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2314 kJ/ 553 kcal	918 kJ/ 219 kcal
Grassi (g)	19 g	8 g
Grassi saturi (g)	9 g	4 g
Carboidrati (g)	70 g	28 g
Zuccheri (g)	5 g	2 g
Fibre (g)	11 g	5 g
Proteine (g)	20 g	8 g
Sale (g)	0 g	0 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](http://hellofresh.it)



## Preparare le verdure

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

- Portate a ebollizione una pentola d'**acqua** leggermente salata.
- Pulite i **funghi**, eliminando eventuale terriccio e tagliando la parte più dura del gambo, quindi tagliateli a fettine sottili.
- Sbucciate lo **scalogno** e affettatelo sottilmente.
- Sbucciate l'**aglio** e tritatelo finemente (oppure lasciatelo a metà per un sapore più delicato).



## Cuocere i funghi

- Unite nel soffritto i **funghi**, 1-2 cucchiaini d'**acqua** e rosolate per 2-3 minuti a fuoco alto. Coprite con un coperchio e abbassate la fiamma.
- Proseguite la cottura per 8-10 minuti, mescolando spesso, finché i funghi saranno teneri e il fondo di cottura sarà evaporato.
- Assaggiate e aggiustate di **sale** e **pepe**, quindi unite qualche rametto di **timo**.
- Scolate l'**orzo** e conditelo con un filo d'olio.



## Sbollentare la rucola

- Sbollentate la **rucola** in acqua bollente per 1 minuto.
- Scolatela con un mestolo forato e trasferitela in un bicchiere del mixer, mantenendo l'acqua nella pentola.
- Lessate l'**orzo** per 18-20 minuti.



## Preparare il pesto

- Nel frattempo, incorporate nel bicchiere del mixer con la **rucola** anche il **Grana Padano**, gli **anacardi** e 2 cucchiaini d'**olio** per persona.
- Frullate fino a ottenere un pesto liscio e omogeneo. Potete aggiungere un filo d'olio o un goccio d'acqua per allungarne la consistenza, se necessario.
- Assaggiate e aggiustate di **sale** e **pepe** a piacere.



## Preparare il soffritto

- Portate una padella antiaderente su fuoco medio con il **burro** e un filo d'**olio**.
- Unite **aglio** e **scalogno** e soffriggeteli per 2-3 minuti, fino a quando si saranno imbrioniti.



## Disporre nei piatti

- Disponete l'**orzo** nei piatti.
- Irroratelo con gocce di **pesto di rucola** e adagiate sopra i **funghi** trifolati al **timo**.

Buon Appetito!