

Zuppa di lenticchie e burrata pugliese con datterini, patate e briciole di tarallo

25 minuti

10



Lenticchie



Burrata pugliese



Brodo Granulare
Vegetale



Taralli



Pomodorini Datterini



Porro



Patate



Alloro



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?
Scansiona il QR code e lascia un commento!

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe,
Zucchero

Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Lenticchie	1 pacchetto	2 pacchetti
Burrata pugliese** 7)	1 pezzo	2 pezzi
Brodo Granulare Vegetale 10)	1 pacchetto	2 pacchetti
Taralli 3) 13) 14)	1 pacchetto	1 pacchetto
Pomodorini Datterini**	150 g	250 g
Porro**	1 pezzo	2 pezzi
Patate	2 pezzi	4 pezzi
Alloro	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	682 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	4096 kJ/ 979 kcal	601 kJ/ 144 kcal
Grassi (g)	33 g	5 g
Grassi saturi (g)	12 g	2 g
Carboidrati (g)	132 g	19 g
Zuccheri (g)	6 g	1 g
Fibre (g)	20 g	3 g
Proteine (g)	33 g	5 g
Sale (g)	6 g	1 g

Allergeni

3) Semi di sesamo 7) Latte 10) Sedano 13) Cereali contenenti glutine 14) Anidride solforosa e solfiti

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 gli ingredienti

- Eliminate la guaina più esterna e affettate il **porro** a rondelle sottili.
- Sbucciate le **patate** e tagliatele a cubetti da 2 cm.
- Riducete i **pomodorini** a metà.
- Scolate le **lenticchie** dal liquido di conservazione e sciacquatele sotto acqua corrente.



Sbriciolare i taralli

- Tritate grossolanamente 6-7 **taralli** per persona col coltello o sbriciolateli con le mani.
- Dividete la **burrata** in tocchetti.



Cuocere la zuppa

- Scaldate 2-3 cucchiaini d'**olio** in una padella capiente e rosolate la il **porro** e le **patate** per 2-3 minuti a fuoco medio-basso.
- Aggiungete le **lenticchie**, 300 ml di **acqua** (per 2 persone), il **brodo vegetale**, l'**alloro**, i **pomodorini**, un pizzico di **sale** e **pepe**.
- Cuocete per circa 20 minuti a fuoco dolce con il coperchio.



Disporre nei piatti

- Disponete la **zuppa** in piatti fondi o ciotole.
- Guarnite con la **burrata** e i **taralli** sbriciolati.
- Condite con un filo d'**olio** e una macinata di **pepe**.

Buon Appetito!