



# Zimino di ceci, bietole e pecorino romano con patate e crostini caserecci

40 minuti

7



Ceci



Patate



Cipolla



Alloro



Bietola



Ciabatta



Concentrato  
Di Pomodoro



Pecorino romano  
Dop



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
Ceci	1 pacchetto	2 pacchetti
Patate	2 pezzi	4 pezzi
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Alloro	1 pezzo	2 pezzi
Bietola**	200 g	400 g
Ciabatta <b>13</b> )	1 pacchetto	2 pacchetti
Concentrato Di Pomodoro	1 pacchetto	1 pacchetto
Pecorino romano Dop** <b>7</b> )	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>708 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	3245 kJ/ 776 kcal	459 kJ/ 110 kcal
Grassi (g)	17 g	2 g
Grassi saturi (g)	5 g	1 g
Carboidrati (g)	119 g	17 g
Zuccheri (g)	12 g	2 g
Fibre (g)	19 g	3 g
Proteine (g)	33 g	5 g
Sale (g)	3 g	0 g

## Allergeni

**7)** Latte **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 il soffritto

- Sbucciate le **patate** e tagliatele a tocchetti di 1 cm circa.
- Sbucciate la **cipolla** e tritatela finemente.
- Scaldate una padella ampia a fuoco medio con un filo d'**olio**. Unite cipolla e patate e rosolate per 3-4 minuti, mescolando ogni tanto.



## Preparare i crostini

- Nel frattempo tagliate il **pane** a fette diagonali di 1 cm.
- Scaldate una padella a fuoco medio con 2-3 cucchiai d'**olio**.
- Unite le fette di pane, un pizzico di **sale** e tostatele per 5-6 minuti, finché saranno dorate e croccanti. In alternativa, tostatele in un tostapane.



## Unire le verdure

- Eliminate la parte più dura dal gambo delle **bietole** e affettatele a strisciole di 1-2 cm.
- Scolate i **ceci** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente, quindi trasferiteli in padella, assieme alle **bietole**, un pizzico di **sale** e cuocete per altri 2-3 minuti.



## Disporre nei piatti

- Disponete lo **stufato** di ceci in zimino nei piatti.
- Accompagnate con il **pane** tostato, il **pecorino** rimasto e un filo d'**olio**.



## Cuocere lo stufato

- Aggiungete anche 2 cucchiaini di **concentrato di pomodoro** (per 2 persone), l'**alloro**, 250-300 ml di **acqua** (circa un bicchiere e mezzo) e proseguite la cottura per 25-28 minuti con il coperchio.
- Unite 3/4 del **pecorino** e mescolate bene. Assaggiare e regolate di **sale** e **pepe** a piacere.

Buon Appetito!