



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 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Concentrato Di Pomodoro	1 pacchetto	1 pacchetto
Pecorino romano Dop** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	708 g	100 g
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



Preparare il soffritto

- Sbucciate le **patate** e tagliatele a tocchetti di 1 cm circa.
- Sbucciate la **cipolla** e tritatela finemente.
- Scaldare 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.
- Scaldare una padella a fuoco medio con 2-3 cucchiaini 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!