



Frisella rustica alle alici e ricotta con spinaci, crema di patate e peperoncino

20 minuti • Piccante

12



Friselle



Aglio



Peperoncino Tritato



Patate



Alici



Ricotta



Spinaci



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
Friselle 13	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Peperoncino Tritato 	1 pacchetto	1 pacchetto
Patate	2 pezzi	4 pezzi
Alici 4	46 g	92 g
Ricotta** 7	1 pacchetto	2 pacchetti
Spinaci**	250 g	500 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	501 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2738 kJ/ 654 kcal	547 kJ/ 131 kcal
Grassi (g)	12 g	2 g
Grassi saturi (g)	5 g	1 g
Carboidrati (g)	113 g	23 g
Zuccheri (g)	5 g	1 g
Fibre (g)	8 g	2 g
Proteine (g)	30 g	6 g
Sale (g)	5 g	1 g

Allergeni

4) Pesce **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.

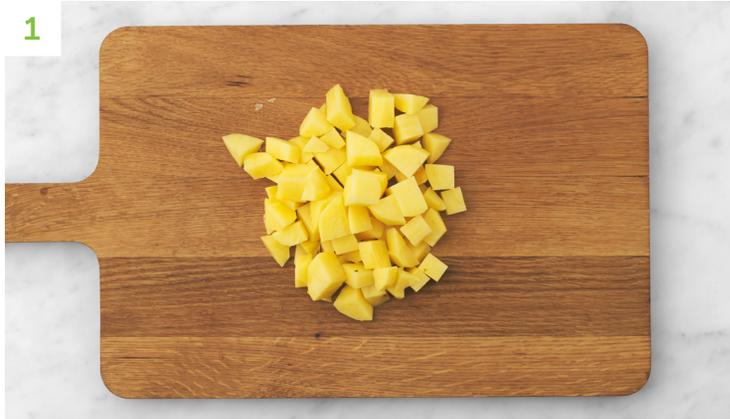
Mi raccomando!

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



Lessare le patate

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

- Portate a bollire una pentola d'**acqua** salata.
- Sbucciate le **patate**, tagliatele a cubetti da 2 cm e lessatele per circa 15-18 minuti, o finché saranno tenere.
- Scolatele, conditele con **olio, sale, pepe** e schiacciatele grossolanamente con una forchetta.



Preparare le friselle

TIP: se desiderate friselle più croccanti, tenetele in ammollo per meno tempo. Al contrario, se le volete più morbide, lasciatele in acqua qualche secondo in più.

- Riempite una ciotola con **acqua** tiepida.
- Immergete le **friselle** per 20-30 secondi, giusto il tempo di inumidirle.



Cuocere le erbe

TIP: omettete il peperoncino se non gradite il piccante, la ricetta sarà comunque deliziosa.

- Scaldare una padella su fuoco medio con 1-2 cucchiaini d'**olio** e rosolare l'**aglio** (potete tenere la buccia) con un pizzico di **peperoncino** per 1-2 minuti.
- Fate insaporire per 1-2 minuti circa e unite gli **spinaci** (ricordate di lavarli bene prima di cucinare).
- Condite con un pizzico di **sale** e cuocete per 4-5 minuti.



Disporre nei piatti

- Spalmate un cucchiaino di **patate** schiacciate su ogni frisella e unite gli **spinaci**, le **alici** e la **ricotta** a tocchetti.

Buon Appetito!