



Panzanella proteica di ceci e burrata

con pane tostato e cipolla rossa

25 minuti • Piccante

20



Ceci



Erbette



Ciabatta



Burrata



Peperoncino Tritato



Cipolla



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

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

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
Erbette**	1 pezzo	1 pezzo
Ciabatta 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Burrata** 7)	1 pezzo	2 pezzi
Peperoncino Tritato 🍒	1 pacchetto	1 pacchetto
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	479 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2649 kJ/ 633 kcal	554 kJ/ 132 kcal
Grassi (g)	21 g	4 g
Grassi saturi (g)	8 g	2 g
Carboidrati (g)	87 g	18 g
Zuccheri (g)	5 g	1 g
Fibre (g)	13 g	3 g
Proteine (g)	29 g	6 g
Sale (g)	2 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](https://www.hellofresh.it)

1



Preparare crostini e cipolla

- Tagliate il **pane** a cubetti da 2-3 cm.
- Scaldate in una padella 2-3 cucchiaini d'**olio** a fuoco medio. Unite i cubetti di pane, un pizzico di **sale** e tostate per 6-7 minuti, finché saranno dorati e croccanti, poi trasferiteli in una ciotola capiente e condite con 1-2 cucchiaini di **aceto**.
- Tagliate la cipolla a fette sottili. Scaldate un filo d'**olio** in una padella antiaderente a fuoco medio e rosolate la **cipolla** con un pizzico di sale per 2-3 minuti. Unite 1-2 cucchiaini di **zucchero**, 1 cucchiaino di **aceto** e cuocete per 7-8 minuti, finché la cipolla sarà tenera e traslucida.

3



Friggere i ceci

- Scolate i **ceci** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Riportate la padella usata per i crostini su fuoco medio-alto con 1-2 cucchiaini d'**olio**. Aggiungete i **ceci**, un pizzico di **sale**, **pepe** e cuocete per 5-7 minuti, mescolando spesso.
- Trasferiteli nella ciotola con i crostini. Unite anche le **erbette**, la **cipolla** e condite con **sale** e **olio** a piacere.
- Dividete la **burrata** a tocchetti.

2



Cuocere le erbette

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

- Scaldate una padella con un filo d'**olio** a fuoco medio. Rosolate l'**aglio** (potete tenere la buccia) e un pizzico di **peperoncino** per 1 minuto.
- Aggiungete le **erbette**. Coprite con un coperchio e cuocete per 3-4 minuti, fino a farle appassire, poi salate e pepate a piacere.

4



Disporre nei piatti

- Disponete la **panzanella** nei piatti.
- Guarnite con i tocchetti di **burrata**.

Buon Appetito!