



# Insalata alla greca di Feta Dop e cetrioli con tortillas croccanti, cipolle al miele e noci

25 minuti

9



Limone



Cetriolo



Pomodorini Datterini



Olive



Miele



Tortilla Integrale



Cipolla



Noci



Origano Secco



Feta 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          |
|-------------------------------|-------------|-------------|
| Limone                        | 1 pezzo     | 2 pezzi     |
| Cetriolo**                    | 1 pezzo     | 2 pezzi     |
| Pomodorini Datterini**        | 150 g       | 250 g       |
| Olive                         | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Miele                         | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Tortilla Integrale <b>13)</b> | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Cipolla                       | 1 pezzo     | 2 pezzi     |
| Noci <b>2)</b>                | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Origano Secco                 | 1 pacchetto | 1 pacchetto |
| Feta Dop** <b>7)</b>          | 1 pacchetto | 2 pacchetti |

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

|                                  | Per porzione         | Per 100g            |
|----------------------------------|----------------------|---------------------|
| per gli ingredienti non cucinati | <b>413 g</b>         | <b>100 g</b>        |
| Energia (kJ/kcal)                | 2043 kJ/<br>488 kcal | 495 kJ/<br>118 kcal |
| Grassi (g)                       | 25 g                 | 6 g                 |
| Grassi saturi(g)                 | 11 g                 | 3 g                 |
| Carboidrati (g)                  | 47 g                 | 11 g                |
| Zuccheri (g)                     | 10 g                 | 2 g                 |
| Fibre (g)                        | 8 g                  | 2 g                 |
| Proteine (g)                     | 17 g                 | 4 g                 |
| Sale (g)                         | 2 g                  | 1 g                 |

## Allergeni

**2)** Frutta a guscio **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)



## Marinare la cipolla

- Sbucciate e affettate finemente la **cipolla**.
- Tagliate il **limone** a spicchi.
- Mescolate in una ciotola 2-3 cucchiaini d'**acqua** a persona, il succo di 1 spicchio di **limone**, il **miele** e un pizzico di **sale**.
- Unite le **cipolle** e lasciate marinare per almeno 10-15 minuti.



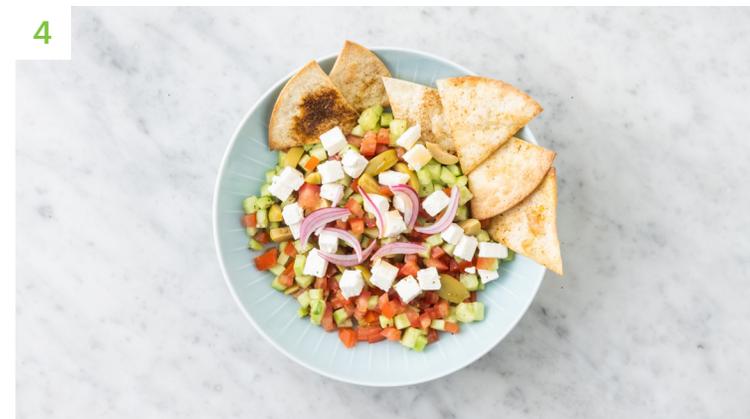
## Tostare le tortillas

- Tagliate la **feta** a cubetti di 1 cm.
- Tritate grossolanamente le **noci**.
- Tagliate le **tortillas** in sei spicchi ciascuna, conditeli con un filo d'**olio** e tostateli in una padella a fuoco medio senza condimenti per 1-2 minuti, finché saranno dorati.



## Preparare le verdure

- Eliminate le estremità del  **cetriolo**  e tagliatelo a cubetti piccoli.
- Tagliate i  **pomodorini**  a dadini piccoli.
- Tagliate a spicchi le  **olive** .
- Unite in un'insalatiera i  **pomodorini** , i  **cetrioli** , le  **olive**  e condite con un filo d' **olio** ,  **sale**  e  **pepe**  e un pizzico di  **origano** .



## Disporre nei piatti

- Distribuite nei piatti l'insalata di  **cetrioli**  e  **pomodorini** .
- Adagiate sopra la  **cipolla** , la  **feta**  e le  **noci** .
- Accompagnate con gli spicchi di  **tortillas** .

Buon Appetito!