



Panelle di ceci e ricotta al limone con caponata di melanzane alla siciliana

45 minuti

9



Cipolla



Prezzemolo



Melanzana



Ceci



Pinoli



Olive



Limone



Ricotta



Polpa di pomodoro



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

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

Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Prezzemolo**	5 g	10 g
Melanzana**	1 pezzo	2 pezzi
Ceci	1 pacchetto	2 pacchetti
Pinoli	1 pacchetto	1 pacchetto
Olive	1 pacchetto	2 pacchetti
Limone	1 pezzo	2 pezzi
Ricotta** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Polpa di pomodoro	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	708 g	100 g
	1874 kJ/448 kcal	265 kJ/63 kcal
Energia (kJ/kcal)		
Grassi (g)	17 g	2 g
Grassi saturi (g)	6 g	1 g
Carboidrati (g)	47 g	7 g
Zuccheri (g)	20 g	3 g
Fibre (g)	20 g	3 g
Proteine (g)	21 g	3 g
Sale (g)	1 g	0 g

Allergeni

7) Latte

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 gli ingredienti

- Eliminate le estremità della **melanzana** e tagliatela a cubetti di 1 cm.
- Sbucciate e tritate finemente la **cipolla**.
- Tagliate le **olive** a metà.
- Scaldare abbondante **olio** a fuoco medio in una padella antiaderente e rosolate la **cipolla** per 2 minuti.
- Aggiungete le **melanzane**, i **pinoli**, le **olive** e cuocete per 3-4 minuti.



Friggere le panelle

TIP: per capire se l'olio è in temperatura buttatevi dentro poche briciole. Se sfrigolano potete iniziare a friggere.

- Scaldare abbondante **olio** in una padella antiaderente e frigatevi le **panelle** 4 minuti per lato, quindi trasferitele su un piatto foderato con carta da cucina per eliminare l'olio in eccesso.
- Raccogliete in una ciotolina la **ricotta**, il succo di uno spicchio di **limone**, un pizzico di **sale** e **pepe**.



Cuocere la caponata

- Unite la **polpa di pomodoro**, un pizzico di **sale**, **pepe** e proseguite la cottura per circa 20 minuti a fuoco medio-basso, con il coperchio, mescolando regolarmente e unendo 2-3 cucchiai d'**acqua** se il sugo dovesse asciugarsi troppo.
- Mescolate 2 cucchiaini di **aceto** e 1 cucchiaino raso di **zucchero** in una ciotolina, bagnate le melanzane al sugo con la miscela ottenuta e mescolate bene.



Disporre nei piatti

- Disponete le **panelle** nei piatti con la **caponata**.
- Guarnite con la **ricotta** e accompagnate con uno spicchio di **limone**.



Preparare le panelle di ceci

- Nel frattempo, scolate i **ceci** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Tritate finemente il **prezzemolo**.
- Mettete i **ceci** in un bicchiere per mixer e frullateli fino a ottenere un composto rustico. Trasferitelo in una ciotola e lavoratelo bene con 4 cucchiai di **farina** (per 2 persone), il **prezzemolo** e un grosso pizzico di **sale**.
- Formate delle sfere grandi quanto una pallina da golf e appiattitele schiacciandole al centro.

Buon Appetito!