



# Frittelle di mais, yogurt e ceci speziati con songino, pomodoro e cipolla marinata

25 minuti • Uova non incluse

9



Mais



Insalata songino



Yogurt Greco



Pomodoro



Cipolla



Ceci



Prezzemolo



Mix di spezie stile  
Cajun



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

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio d'oliva,  
Uova, Farina, 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
Mais	1 pacchetto	2 pacchetti
Insalata songino**	1 pezzo	2 pezzi
Yogurt Greco** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodoro**	1 pezzo	2 pezzi
Cipolla	2 pezzi	4 pezzi
Ceci	1 pacchetto	2 pacchetti
Prezzemolo**	5 g	10 g
Mix di spezie stile Cajun 14)	1 pacchetto	1 pacchetto

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	525 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1737 kJ/ 415 kcal	331 kJ/ 79 kcal
Grassi (g)	15 g	3 g
Grassi saturi(g)	6 g	1 g
Carboidrati (g)	40 g	8 g
Zuccheri (g)	12 g	2 g
Fibre (g)	16 g	3 g
Proteine (g)	20 g	4 g
Sale (g)	2 g	0 g

## Allergeni

7) Latte 14) Anidride solforosa e solfiti

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)

1



## Cuocere i ceci

- Sbucciate la **cipolla** e affettatela ad anelli sottili.
- Mescolate in una ciotola, per persona, 2-3 cucchiaini d'**acqua**, un cucchiaino di **aceto**, un pizzico di **sale** e **zucchero**. Unite la cipolla e lasciate marinare per almeno 10-15 minuti.
- Scolate i **ceci** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Scaldate una padella a fuoco medio-alto con 1-2 cucchiaini d'**olio**. Aggiungete i **ceci**, condite con un pizzico di **sale** e il **mix di spezie** dosato a piacere e cuocete per 5-6 minuti, mescolando spesso, poi disponeteli nei piatti.

3



## Cuocere le frittelle

**TIP: disponete le frittelle nella padella in senso orario, così vi ricorderete quando voltarle.**

- Pulite la padella usata in step 1 con carta da cucina e riportatela su fuoco medio con 2-3 cucchiaini di **olio**.
- Disponete nella padella un cucchiaino di impasto per volta, fino a formare 6-8 frittelle e cuocete per 3-4 minuti per lato, finché saranno dorate.
- Tagliate il **pomodoro** a cubetti e raccoglietelo in una ciotola con l'**insalata** (ricordate di lavarla bene) e gli anelli di **cipolla** marinata. Condite con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.

2



## Preparare l'impasto

- Tritate finemente il **prezzemolo**.
- Raccogliete in una ciotola, per 2 persone, 50 g di **farina** (circa 5 cucchiaini), 4-5 cucchiaini di **acqua** e un **uovo**. Mescolate con una frusta o con una forchetta finché la pastella sarà liscia e senza grumi.
- Scolate il **mais** e sciacquatelo sotto acqua corrente, quindi unitelo nella pastella insieme al prezzemolo, un pizzico di **sale** e **pepe**.

4



## Disporre nei piatti

- Condite lo **yogurt** con un filo d'**olio**, **sale** e **pepe**.
- Disponete le **frittelle** nei piatti con i **ceci**.
- Accompagnate con l'**insalata** e la salsa **yogurt**.

Buon Appetito!