



# Panzanella croccante di ceci e mozzarella

con cetriolo, pomodorini e olio al basilico

25 minuti

10



Ciabatta



Basilico



Ceci



Paprika affumicata



Mozzarella senza lattosio



Pomodorini ciliegini



Cetriolo



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

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

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Ciabatta <b>13)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Basilico**	5 g	10 g
Ceci	1 pacchetto	2 pacchetti
Paprika affumicata <b>9)</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Mozzarella senza lattosio** <b>7)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodorini ciliegini**	250 g	500 g
Cetriolo**	1 pezzo	2 pezzi

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>580 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2635 kJ/ 630 kcal	455 kJ/ 109 kcal
Grassi (g)	18 g	3 g
Grassi saturi (g)	8 g	1 g
Carboidrati (g)	81 g	14 g
Zuccheri (g)	9 g	2 g
Fibre (g)	14 g	2 g
Proteine (g)	31 g	5 g
Sale (g)	3 g	1 g

## Allergeni

**7)** Latte **9)** Senape **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)

1



## Preparare i crostini

- Tagliate il **pane** a cubetti da 2-3 cm.
- Scaldate in una padella 2-3 cucchiai d'**olio** a fuoco medio. Unite i cubetti di **pane**, un pizzico di **sale** e tostate per 5-6 minuti, finché saranno dorati e croccanti.
- Trasferiteli in un'insalatiera e condite con 1-2 cucchiaini di **aceto**.

3



## Assemblare la panzanella

- Tritate finemente il **basilico** e raccoglietelo in una ciotolina con 2-3 cucchiai d'**olio** e un pizzico di **sale**.
- Tagliate la **mozzarella** a tocchetti.
- Tagliate i **pomodorini** e il **cetriolo** a cubetti piccoli e trasferiteli nell'insalatiera con i crostini. Unite anche la **mozzarella** e condite con **sale** e **pepe**.

2



## Friggere i ceci

**TIP: per evitare che i ceci scoppettino quando li friggete, asciugateli con un panno o con della carta da cucina.**

- Scolate i **ceci** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Riportate la padella su fuoco medio-alto con 1-2 cucchiai di **olio**. Aggiungete i **ceci**, condite con 1-2 cucchiaini di **paprika** (o tutta, per un sapore più deciso), un pizzico di **sale** e **pepe** e cuocete per 5-7 minuti, mescolando spesso.

4



## Disporre nei piatti

- Disponete la **panzanella** in piatti fondi o ciotole.
- Irrorate con l'**olio al basilico**.

Buon Appetito!