

Frisella alle alici e ricotta al limone

con olive, zucchine trifolate e basilico

20 minuti

18



Friselle



Alici



Limone



Ricotta



Zucchina



Olive leccino



Basilico



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

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Friselle 13	1 pacchetto	2 pacchetto
Alici 4	46 g	92 g
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Ricotta** 7	2 pacchetto	4 pacchetto
Zucchina**	2 pezzi	4 pezzi
Olive leccino	1 pacchetto	2 pacchetto
Basilico**	5 g	5 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	496 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2672 kJ/ 639 kcal	539 kJ/ 129 kcal
Grassi (g)	23 g	5 g
Grassi saturi (g)	15 g	3 g
Carboidrati (g)	87 g	18 g
Zuccheri (g)	11 g	2 g
Fibre (g)	6 g	1 g
Proteine (g)	29 g	6 g
Sale (g)	6 g	1 g

Allergeni

4) Pesce 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

1



Cuocere le zucchine

- Tagliate le **zucchine** a rondelle di 0,5 cm.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio-alto.
- Unite le zucchine e rosolate per 2-3 minuti.
- Aggiungete 2 cucchiaini d'**acqua**, coprite con un coperchio e proseguite la cottura per circa 8-10 minuti.
- Alla fine salate a piacere.
- Nel frattempo, tagliate le **alici** a pezzetti di 1-2 cm.

3



Preparare le friselle

- Riempite una ciotola d'**acqua** tiepida.
- Immergetevi una **frisella** alla volta, inserendola completamente con la parte porosa rivolta verso il basso, quindi tiratela subito fuori.
- Mettetela su un piatto e lasciate riposare per 1 minuto, in modo che l'acqua si distribuisca in modo uniforme.

2



Condire la ricotta

- Grattugiate a piacere un po' di scorza di **limone** (senza intaccare la parte bianca, che è amara).
- Raccoglietela in una ciotola con la **ricotta**, un pizzico di **sale**, un cucchiaino d'**olio**, un pizzico di **pepe** e il succo di uno spicchio di **limone** (per 2 persone).
- Tagliate grossolanamente le **olive**.

4



Disporre nei piatti

- Disponete le **zucchine** sulle **friselle**.
- Adagiate sopra qualche cucchiaino di **ricotta**, le **alici** e le **olive**.
- Completate con un filo d'**olio** e qualche fogliolina di **basilico**.

Buon Appetito!