

# 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 <b>13</b>	1 pacchetto	2 pacchetto
Alici <b>4</b>	46 g	92 g
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Ricotta** <b>7</b>	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	<b>496 g</b>	<b>100 g</b>
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](http://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.
- 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!