



# Healthy salad di fagioli rossi e avocado con fagiolini, formaggio greco e cannella

25 minuti • Piccante

10



Fagioli Rossi



Avocado



Lime



Fagiolini



Formaggio greco



Agljo



Peperoncino Tritato



Cannella



Miele



Anacardi



Mazzancolle tropicali



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

**Ricetta personalizzata:** Prestate attenzione ai riquadri rosa presenti su questa scheda se avete scelto di aggiungere o sostituire una proteina alla vostra ricetta.

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Fagioli Rossi**	1 pacchetto	2 pacchetti
Avocado	1 pezzo	2 pezzi
Lime	1 pezzo	1 pezzo
Fagiolini**	250 g	500 g
Formaggio greco** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Peperoncino Tritato	1 pacchetto	1 pacchetto
Cannella	1 pacchetto	1 pacchetto
Miele	1 pacchetto	2 pacchetti
Anacardi 2)	1 pacchetto	2 pacchetti
Mazzancolle tropicali** 5)	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	491 g	100 g	566 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2433 kJ/582 kcal	496 kJ/118 kcal	2599 kJ/621 kcal	459 kJ/110 kcal
Grassi (g)	35 g	7 g	36 g	6 g
Grassi saturi (g)	9 g	2 g	9 g	2 g
Carboidrati (g)	26 g	5 g	26 g	5 g
Zuccheri (g)	9 g	2 g	9 g	2 g
Fibre (g)	19 g	4 g	19 g	3 g
Proteine (g)	32 g	7 g	41 g	7 g
Sale (g)	4 g	1 g	5 g	1 g

## Allergeni

2) Frutta a guscio 5) Crostacei 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](http://hellofresh.it)



## Cuocere i fagiolini

**TIP: omettete il peperoncino se non gradite il piccante, la ricetta sarà comunque deliziosa.**

- Portate a bollore una pentola d'**acqua** salata. Usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.
- Tagliate i **fagiolini** a metà e lessateli per 10-12 minuti.
- Scaldate una padella con un filo d'**olio** a fuoco medio e rosolate l'**aglio** (potete tenere la buccia) per 2-3 minuti.
- Una volta cotti, scolate i fagiolini e trasferiteli nella padella con l'aglio. Condite con un pizzico di **sale** e **peperoncino** e cuocete per 2-3 minuti a fuoco medio-alto.



## Scaldare i fagioli

- Riportate la padella su fuoco medio con un filo d'**olio** e rosolate i **fagioli** con pizzico di **sale** per 2-3 minuti, giusto il tempo di farli colorire.
- Tagliate il resto dell'**avocado** a cubetti e trasferitelo in una ciotola con i **fagiolini** e i **fagioli** e mescolate bene.

**Ricetta personalizzata:** scaldate una padella a fuoco medio-alto con un filo d'olio e cuocete i gamberi per circa 5 minuti, finché saranno opachi e chiari al centro.



## Preparare la salsa

- Tagliate a metà l'**avocado**, eliminate il nocciolo e scavate la polpa con un cucchiaio.
- Trasferitene metà in un bicchiere del mixer con, per 2 persone, 1-2 cucchiaini d'**olio** e 100 ml di **acqua** (circa mezzo bicchiere).
- Unite anche un pizzico di **sale**, il succo di uno spicchio di **lime**, un pizzico di **peperoncino** e frullate fino a ottenere una consistenza cremosa (aggiungete altri 1-2 cucchiaini d'acqua se desiderate una salsa più liquida).



## Disporre nei piatti

- Disponete l'**insalata** di avocado, fagioli e fagiolini nei piatti.
- Adagiate sopra il **formaggio greco**, sbriciolandolo grossolanamente con le mani, irrorate con la **salsa all'avocado** e guarnite con gli **anacardi**.
- Accompagnate con uno spicchio di **lime**.



## Caramellare gli anacardi

- Scolate i **fagioli** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Tritate grossolanamente gli **anacardi**. Scaldate una padella a fuoco medio senza condimenti e tostateli per 2-3 minuti, mescolando di tanto in tanto.
- Raccogliete in una ciotolina il **miele**, 1 cucchiaino d'**acqua**, 1-2 cucchiaini di **cannella** (dosate a piacere) e un pizzico di **sale**. Versate la miscela ottenuta nella padella con gli **anacardi**, e cuocete finché saranno dorati, mescolando di tanto in tanto, poi spostateli in una ciotolina.

Buon Appetito!