



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

25 minuti • Piccante

10



Fagioli Rossi



Avocado



Lime



Fagiolini



Formaggio greco



Aglio



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



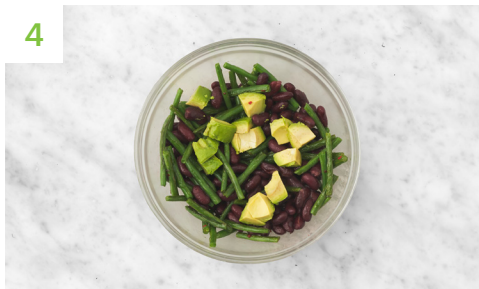
Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito hellofresh.it



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

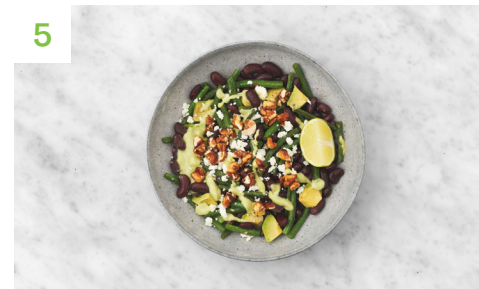
- Riportate la padella su fuoco medio con un filo d'**olio** e rosolate i **fagioli** con pizzico di **sale** per 2-3 minuti, giusto il tempo di farli colorire.
- Tagliate il resto dell'**avocado** a cubetti e trasferitelo in una ciotola con i **fagiolini** e i **fagioli** e mescolate bene.

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 cucchiai 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 cucchiai 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!