



Orzo ai gamberi, limone e gocce di pesto con zucchine e pomodorini saltati

35 minuti

6



Mazzancolle tropicali



Orzo perlato



Pomodorini Datterini



Pesto Di Basilico Dop



Limone



Zucchina



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, Burro

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Mazzancolle tropicali** 5)	1 pacchetto	2 pacchetti
Orzo perlato 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Pomodorini Datterini**	150 g	250 g
Pesto Di Basilico Dop** 7) 8)	1 pacchetto	2 pacchetti
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Zucchina**	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	420 g	100 g	495 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2721 kJ/ 650 kcal	648 kJ/ 155 kcal	2888 kJ/ 690 kcal	583 kJ/ 139 kcal
Grassi (g)	32 g	8 g	32 g	7 g
Grassi saturi (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Carboidrati (g)	67 g	16 g	67 g	14 g
Zuccheri (g)	4 g	1 g	4 g	1 g
Fibre (g)	10 g	2 g	10 g	2 g
Proteine (g)	20 g	5 g	29 g	6 g
Sale (g)	2 g	0 g	3 g	1 g

Allergeni

5) Crostacei 7) Latte 8) Uova 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



Lessare l'orzo

TIP: usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.

- Portate a bollire una pentola d'**acqua** salata e lessate l'**orzo** per circa 18-20 minuti: assaggiatelo per verificare il grado di cottura prima di scolare.

3



Cuocere i gamberi

TIP: i gamberi saranno cotti quando saranno rosa e opachi al centro.

- Grattugiate a piacere un po' di scorza di **limone** (senza intaccare la parte bianca, che è amara).
- Riportate la padella su fuoco medio e fondete una noce di **burro**.
- Unite i **gamberi**, sfumate con il succo di mezzo **limone** (per 2 persone) e cuocete per 2-3 minuti circa.

2



Cuocere le verdure

- Tagliate le **zucchine** a dadini piccolini di circa 1-2 cm.
- Scaldate una padella a fuoco medio con un cucchiaio d'**olio**. Unite le zucchine, un pizzico di **sale** e cuocete per 6-7 minuti, mescolando spesso.
- Tagliate a metà i **pomodorini**. Aggiungeteli in padella e proseguite la cottura per altri 3-4 minuti circa, finché saranno dorati.
- Scolate l'**orzo** e unitelo nella padella con le verdure. Mescolate bene e trasferite tutto in una ciotola.

4



Disporre nei piatti

- Disponete l'**orzo** nei piatti
- Irrorate con qualche cucchiaino di **pesto**, adagiate sopra i **gamberi** e guarnite con un pizzico di scorza di **limone**.

Buon Appetito!