

Nugget veg e salsa ranch allo yogurt con zucchine al formaggio, patate e insalata

45 minuti

15



Nuggets vegani



Patate



Zucchina



Yogurt bianco magro



Maionese



Timo essiccato



Aglio



Insalata Mista



Cheddar



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, Aceto

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Nuggets vegani** 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Patate	8 pezzi	16 pezzi
Zucchini**	1 pezzo	2 pezzi
Yogurt bianco magro** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Maionese 8)	2 pacchetti	4 pacchetti
Timo essiccato	1 pacchetto	1 pacchetto
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Insalata Mista**	50 g	100 g
Cheddar** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	537 g	100 g	637 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2779 kJ/ 664 kcal	517 kJ/ 124 kcal	3737 kJ/ 893 kcal	587 kJ/ 140 kcal
Grassi (g)	33 g	6 g	43 g	7 g
Grassi saturi(g)	12 g	2 g	13 g	2 g
Carboidrati (g)	69 g	13 g	99 g	16 g
Zuccheri (g)	8 g	1 g	9 g	1 g
Fibre (g)	7 g	1 g	9 g	1 g
Proteine (g)	22 g	4 g	26 g	4 g
Sale (g)	2 g	0 g	4 g	0 g

Allergeni

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



Cuocere le patate

- Preiscaldate il forno in modalità statica a 220 °C.
- Tagliate le **patate** a metà (potete tenere la buccia). Raccoglietele in una ciotola e conditele uniformemente con 2 cucchiai d'**olio**.
- Distribuitele su una teglia foderata di carta da forno con la parte tagliata verso il basso e cuocetele in forno caldo per circa 20 minuti.

3



Preparare la salsa

- Raccogliete in una ciotolina la **maionese**, lo **yogurt**, un pizzico di **timo** e un po' di **aglio** grattugiato a piacere (omettetelo se non lo gradite).
- Condite l'**insalata** con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.

2



Cuocere i nuggets

- Tagliate la **zucchina** a bastoncini di circa 2 cm, metteteli in una ciotola con 1 cucchiaio d'**olio** e condite in modo uniforme.
- Estraiete la teglia con le patate dal forno, adagiatevi accanto le zucchine e spolverizzatele con il **formaggio**.
- Unite sulla teglia anche i **nuggets** (o usate una seconda teglia, se non ci stanno) e infornate di nuovo per altri 15-20 minuti.
- Alla fine salate le patate a piacere.

4



Disporre nei piatti

- Disponete i **nuggets** e le **verdure** nei piatti.
- Accompagnate con l'**insalata** e la **salsa**.

Buon Appetito!