



# Risotto alla burrata e fiori di zuccina con semi di zucca e formaggio grattugiato

45 minuti

6



Riso



Semi Di Zucca



Brodo Granulare  
Vegetale



Fiori di zuccina



Burrata



Formaggio a pasta  
dura grattugiato



Cipolla



Zuccina



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: Sale, Pepe, Olio d'oliva,  
Burro, Farina

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Riso	1 pacchetto	1 pacchetto
Semi Di Zucca	1 pacchetto	1 pacchetto
Brodo Granulare Vegetale <b>10)</b>	2 pacchetti	4 pacchetti
Fiori di zuccina**	1 pezzo	2 pezzi
Burrata** <b>7)</b>	1 pezzo	2 pezzi
Formaggio a pasta dura grattugiato** <b>7) 8)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Zuccina**	1 pezzo	2 pezzi
Mazzancolle tropicali** <b>5)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>342 g</b>	<b>100 g</b>	<b>417 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2285 kJ/ 546 kcal	669 kJ/ 160 kcal	2451 kJ/ 586 kcal	589 kJ/ 141 kcal
Grassi (g)	20 g	6 g	21 g	5 g
Grassi saturi (g)	11 g	3 g	11 g	3 g
Carboidrati (g)	76 g	22 g	76 g	18 g
Zuccheri (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Fibre (g)	3 g	1 g	3 g	1 g
Proteine (g)	23 g	7 g	31 g	8 g
Sale (g)	3 g	1 g	4 g	1 g

## Allergeni

**5) Crostacei 7) Latte 8) Uova 10) Sedano**

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 [helloworldfresh.it](http://helloworldfresh.it)



## Cuocere le zucchine

- Tagliate la **zuccina** a rondelle molto sottili di circa 0,5 cm.
- Ricoprite il fondo di una padella d'**olio** (potete usare olio di semi, se l'avete) e scaldatelo bene a fuoco medio. Friggete le rondelle di **zuccina** per circa 4-5 minuti, finché saranno dorate.
- Scolatele con un mestolo forato, trasferitele in un piatto foderato con carta da cucina per eliminare l'olio in eccesso e salate a piacere.



## Friggere i fiori

- Mentre cuocete il risotto, incidete la parte inferiore dei **fiori di zuccina** con un coltello, rimuovete il pistillo interno, che è amaro, e apriteli a libro.
- Riportate la padella utilizzata per le zucchine con l'**olio** di frittura su fuoco medio e scaldatela molto bene.
- Raccogliete in un piatto fondo 3-4 cucchiaini di **farina**.
- Infarinare leggermente i **fiori di zuccina** e, quando l'olio sarà caldo, frigeteli per 2-3 minuti, finché saranno dorati.
- Disponeteli su un piatto con carta da cucina e salateli.

**Ricetta personalizzata:** cuocete i gamberi in padella a fuoco medio con un filo d'olio per 5-6 minuti, finché saranno rosa e opachi.



## Preparare il soffritto

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

- Portate a ebollizione 500 ml d'**acqua** per persona e scioglietevi il **brodo granulare** con un pizzico di **sale**.
- Sbucciate e tritate finemente la **cipolla**.
- Scaldare un cucchiaio d'**olio** per persona in una padella antiaderente a fuoco basso.
- Soffriggete la **cipolla** con un pizzico di **sale** per 3-4 minuti, finché sarà tenera e traslucida.



## Disporre nei piatti

- Disponete il **risotto** nei piatti.
- Adagiate sopra la **burrata**, spezzettandola grossolanamente con le mani a tocchetti, le **chips** e i **fiori di zuccina**.
- Guarnite con i **semi di zucca**.



## Cuocere il risotto

- Unite il **riso** in padella e tostatelo per 1-2 minuti, mescolando spesso.
- Bagnatelo con 2 mestoli di **brodo** bollente e mescolate finché sarà evaporato.
- Abbassate il fuoco e proseguite la cottura per 16-18 minuti, aggiungendo altro brodo, un mestolo alla volta, solo quando il precedente sarà evaporato: dovrete ottenere un risotto vellutato e non asciutto, ma neppure troppo brodoso.
- Spegnete, incorporate una noce di **burro**, il **formaggio grattugiato** e mescolate energicamente.

Buon Appetito!