

Frittelle di ceci e insalata di Feta Dop con olive, cetrioli e cipolle glassate

35 minuti

13



Ceci



Cipolla



Cetriolo



Pomodorini Datterini



Olive



Feta Dop



Limone



Glassa Al Balsamico



Senape



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

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Ceci	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Cetriolo**	1 pezzo	2 pezzi
Pomodorini Datterini**	150 g	250 g
Olive	1 pacchetto	2 pacchetti
Feta Dop** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Limone	1 pezzo	2 pezzi
Glassa Al Balsamico 14)	1 pacchetto	2 pacchetti
Senape 9)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	541 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1893 kJ/ 453 kcal	350 kJ/ 84 kcal
Grassi (g)	20 g	4 g
Grassi saturi(g)	9 g	2 g
Carboidrati (g)	40 g	7 g
Zuccheri (g)	9 g	2 g
Fibre (g)	14 g	3 g
Proteine (g)	22 g	4 g
Sale (g)	3 g	0 g

Allergeni

7) Latte 9) Senape 14) Anidride solforosa e solfiti

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



Preparare le frittelle

- Scolate i **ceci** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Mettete i **ceci** in un bicchiere del mixer e frullateli fino a ottenere un composto rustico. Trasferitelo in una ciotola e lavoratelo bene con 4 cucchiari di **farina** (per 2 persone) e un grosso pizzico di **sale**.
- Formate delle sfere grandi quanto una pallina da golf e appiattitele schiacciandole al centro.



Condire l'insalata

- Tagliate il **cectriolo** a cubetti piccoli.
- Riducete i **pomodorini** e la **feta** a dadini piccoli.
- Dividete le **olive** a metà.
- Raccogliete in una ciotola capiente la **senape** con, per 2 persone, il succo di 1 spicchio di **limone**, 1 cucchiaino d'**olio** e mescolate energicamente con una forchetta per amalgamare.
- Unite nella ciotola cetriolo, pomodorini, feta, olive e mescolate bene.



Friggere le frittelle

TIP: per capire se l'olio è in temperatura buttatevi dentro poche briciole. Se sfrigolano potete iniziare a friggere.

- Scaldate abbondante **olio** in una padella antiaderente e frigetevi le **frittelle** di ceci 4 minuti per lato.
- Una volta pronte, trasferitele su un piatto foderato con carta da cucina per eliminare l'olio in eccesso.



Disporre nei piatti

- Disponete le **frittelle** di ceci nei piatti e adagiatevi sopra le **cipolle** caramellate.
- Accompagnate con l'**insalata** e con uno spicchio di **limone**.



Cuocere la cipolla

- Sbucciate la **cipolla** e affettatela sottilmente.
- Rosolatela in padella con un filo d'**olio** e un pizzico di **sale** per 3-4 minuti, mescolando ogni tanto.
- Aggiungete, per ogni persona, 1 cucchiaino di **zucchero**, 2 cucchiari d'**acqua** e la **glassa al balsamico** e proseguite la cottura a fuoco basso per 8-9 minuti, finché saranno tenere e traslucide.

Buon Appetito!