



Crocchette di ceci e salsa al gorgonzola Dop con peperonata, olive e insalata alla senape

35 minuti

7



Ceci



Basilico



Olive



Aglie



Peperone



Gorgonzola Dop



Insalata songino



Senape



Limone



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

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio d'oliva,
Farina

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
Basilico**	5 g	10 g
Olive	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Peperone**	1 pezzo	2 pezzi
Gorgonzola Dop** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Insalata songino**	1 pezzo	1 pezzo
Senape 9)	1 pacchetto	2 pacchetti
Limone	1 pezzo	1 pezzo

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	454 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1889 kJ/ 452 kcal	416 kJ/ 99 kcal
Grassi (g)	24 g	5 g
Grassi saturi (g)	12 g	3 g
Carboidrati (g)	30 g	7 g
Zuccheri (g)	8 g	2 g
Fibre (g)	16 g	3 g
Proteine (g)	24 g	5 g
Sale (g)	2 g	0 g

Allergeni

7) Latte 9) Senape

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.

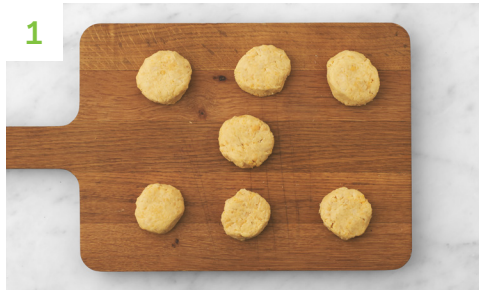
Mi raccomando!

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 crocchette

- Scolate i **ceci** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Raccoglieteli in un bicchiere del mixer e frullateli fino a ottenere una crema non troppo liscia.
- Trasferitela in una ciotola e lavoratela bene con 4 cucchiaini di **farina** (per 2 persone) e un pizzico di **sale**.
- Formate delle sfere grandi quanto una pallina da golf e appiattitele schiacciandole al centro.



Preparare la salsa

- Eliminate la crosta del **gorgonzola** e tagliatelo a tocchetti. Raccoglietelo in un pentolino e fate fondere a fuoco dolce per circa 5 minuti. Unite un cucchiaino d'**olio**, mescolate e tenete da parte.
- Mettete in una ciotola il succo di mezzo limone (per 2 persone), un cucchiaino d'**olio**, un pizzico di **sale**, la **senape** e mescolate energicamente con una forchetta fino a ottenere un'emulsione. Incorporate l'**insalata** (ricordate di lavarla bene) e conditela in modo uniforme.



Friggere le crocchette

- **TIP: per capire se l'olio è in temperatura buttatevi dentro poche briciole: se sfrigolano potete iniziare a friggere.**
- Scaldate bene abbondante **olio** in una padella antiaderente e friggetevi le **crocchette** 4 minuti per lato. Trasferitele su un piatto foderato con carta da cucina per eliminare l'olio in eccesso.



Disporre nei piatti

- Disponete le **crocchette** nei piatti e irroratele con la salsa al gorgonzola.
- Accompagnate con i **peperoni** e l'**insalata**.



Cuocere i peperoni

- Nel frattempo, tagliate i **peperoni** a strisciole di 2 cm circa e le **olive** a metà.
- Scaldate una seconda padella con un filo d'**olio** a fuoco medio. Rosolate l'**aglio** sbucciato per 1-2 minuti, poi aggiungete **peperoni** e **olive**. Condite con **sale** e **pepe**, bagnate con 2-3 cucchiaini di **acqua** e cuocete per 5-6 minuti con il coperchio.
- Rimuovete l'aglio e condite con qualche foglia di **basilico**, spezzettandola grossolanamente con le mani.

Buon Appetito!