



'Cialledda' lucana alla burrata e cetrioli con cipolle crude di Tropea e pomodori

25 minuti

20



Pomodoro cuore di bue



Pomodori Secchi



Cipolla di Tropea



Cetriolo



Basilico



Ciabatta



Burrata



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

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe,
Zucchero, Aceto

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Pomodoro cuore di bue**	1 pezzo	2 pezzi
Pomodori Secchi	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipolla di Tropea	1 pezzo	2 pezzi
Cetriolo**	1 pezzo	2 pezzi
Basilico**	5 g	10 g
Ciabatta 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Burrata** 7)	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	445 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1957 kJ/ 468 kcal	440 kJ/ 105 kcal
Grassi (g)	16 g	4 g
Grassi saturi (g)	8 g	2 g
Carboidrati (g)	69 g	15 g
Zuccheri (g)	9 g	2 g
Fibre (g)	2 g	1 g
Proteine (g)	17 g	4 g
Sale (g)	2 g	0 g

Allergeni

7) Latte **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 i crostini

- Sbucciate la **cipolla** e affettatela ad anelli sottili. Raccoglietela in una ciotolina e condite con un filo d'**olio**, un pizzico di **sale**, **pepe** e **zucchero**.
- Tagliate il **pane** a cubetti di 1 cm e tostateli in padella con 2-3 cucchiaini d'**olio** e un pizzico di **sale** a fuoco medio per 5-6 minuti, finché saranno dorati e croccanti.

3



Assemblare la cialledda

- Raccogliete in un'insalatiera il **pomodoro**, i **pomodori secchi**, i **cetrioli** e condite con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.
- Infine unite i **crostini** e mescolate bene.

2



Preparare gli ingredienti

- Nel frattempo, tagliate il **pomodoro** a dadini piccoli di circa 1 cm.
- Riducete i **pomodori secchi** a fettine.
- Pelate il **cetriolo** e affettatelo a rondelle di circa 0,5 cm.

4



Disporre nei piatti

- Disponete la **cialledda** nei piatti.
- Adagiate sopra le **cipolle** marinate e la **burrata**, tagliata a metà.
- Guarnite con il **basilico** e irrorate con un filo d'**olio**.

Buon Appetito!