

Panelle di ceci e caponata di melanzane con pinoli, olive e ricotta al limone

45 minuti

13



Cipolla



Prezzemolo



Melanzana



Ceci



Pinoli



Olive



Limone



Ricotta



Pomodorini
Ciliegiro in salsa



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
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Prezzemolo**	5 g	10 g
Melanzana**	1 pezzo	2 pezzi
Ceci	1 pacchetto	2 pacchetti
Pinoli	1 pacchetto	1 pacchetto
Olive	1 pacchetto	2 pacchetti
Limone	1 pezzo	2 pezzi
Ricotta** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodori Ciliegino in salsa	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	713 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1897 kJ/ 453 kcal	266 kJ/ 64 kcal
Grassi (g)	17 g	2 g
Grassi saturi(g)	6 g	1 g
Carboidrati (g)	46 g	7 g
Zuccheri (g)	20 g	3 g
Fibre (g)	21 g	3 g
Proteine (g)	22 g	3 g
Sale (g)	1 g	0 g

Allergeni

7) Latte

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 gli ingredienti

- Eliminate le estremità della **melanzana** e tagliatela a cubetti di 1 cm.
- Sbucciate e tritate finemente la **cipolla**.
- Tagliate le **olive** a metà.
- Scaldate abbondante **olio** a fuoco medio in una padella antiaderente e rosolate la **cipolla** per 2 minuti.
- Aggiungete le **melanzane**, i **pinoli** e le **olive** e cuocete per 3-4 minuti.



Friggere le panelle

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 friggetevi le **panelle di ceci** 4 minuti per lato, quindi trasferitele su un piatto foderato con carta da cucina per eliminare l'olio in eccesso.
- Raccogliete in una ciotolina la **ricotta**, il succo di uno spicchio di **limone**, un pizzico di **sale** e **pepe**.



Cuocere la caponata

- Unite i **pomodori ciliegino in salsa**, un pizzico di **sale**, **pepe** e proseguite la cottura per circa 20 minuti a fuoco medio-basso, con il coperchio, mescolando regolarmente e unendo 2-3 cucchiai d'**acqua** se il sugo dovesse asciugarsi troppo.
- Raccogliete in una ciotolina, per 2 persone, 2 cucchiaini di **aceto** e 1 cucchiaino raso di **zucchero** e, una volta pronte, bagnate le melanzane al sugo con la miscela ottenuta e mescolate bene.



Disporre nei piatti

- Disponete nei piatti le **panelle** con la **caponata**.
- Guarnite con la **ricotta** e accompagnate gli spicchi di **limone**.



Preparare le panelle

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

Buon Appetito!