



Crema di lenticchie e burrata fresca con datterini, basilico e briciole di taralli

25 minuti

10



Lenticchie



Burrata



Cipolla



Brodo Granulare
Vegetale



Pomodorini Datterini



Basilico



Taralli all'olio



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: Olio d'oliva, Sale, Pepe,
Zucchero

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Lenticchie	1 pacchetto	2 pacchetti
Burrata** 7)	1 pezzo	2 pezzi
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Brodo Granulare Vegetale 10)	2 pacchetti	4 pacchetti
Pomodorini Datterini**	150 g	250 g
Basilico**	5 g	10 g
Taralli all'olio 13)	2 pacchetti	4 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	419 g	100 g	482 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2164 kJ/ 517 kcal	516 kJ/ 123 kcal	2729 kJ/ 652 kcal	567 kJ/ 135 kcal
Grassi (g)	18 g	4 g	29 g	6 g
Grassi saturi (g)	8 g	2 g	14 g	3 g
Carboidrati (g)	71 g	17 g	81 g	17 g
Zuccheri (g)	5 g	1 g	6 g	1 g
Fibre (g)	11 g	3 g	11 g	2 g
Proteine (g)	23 g	6 g	31 g	6 g
Sale (g)	5 g	1 g	6 g	1 g

Allergeni

7) Latte 10) Sedano 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



Cuocere le lenticchie

- Sbucciate e tritate finemente la **cipolla**.
- Scolate le **lenticchie** dal liquido di conservazione e sciacquatele sotto acqua corrente.
- Scaldate 2-3 cucchiai d'**olio** in una padella capiente e rosolate la **cipolla** per 3-4 minuti a fuoco medio-basso.
- Aggiungete le **lenticchie**, 300 ml di **acqua** (per 2 persone), il **brodo vegetale** e un pizzico di **sale** e **pepe**.
- Cuocete per 10-12 minuti a fuoco dolce con il coperchio.



Frullare le lenticchie

- Tritate grossolanamente i **taralli** o sbriciolateli con le mani.
- Frullate le **lenticchie** fino a ottenere una crema liscia e abbastanza liquida. Aggiungete 1 cucchiaio d'**acqua** e un filo d'**olio** e aggiustate di **sale**, se necessario.



Cuocere i pomodorini

- Tagliate i **pomodorini** a metà.
- Scaldate una padella con 1-2 cucchiai d'**olio**. Unite i pomodorini, un pizzico di **sale**, **pepe** e **zucchero** e cuocete per 7-8 minuti a fuoco medio-alto, mescolando spesso.
- Tagliate la **burrata** a metà.



Disporre nei piatti

- Disponete la crema di **lenticchie** in piatti fondi o ciotole.
- Guarnite con la **burrata**, i **taralli** sbriciolati, i **pomodorini** e il **basilico**.
- Condite con un filo d'**olio** e una macinata di **pepe**.

Buon Appetito!