

# Insalata di lenticchie e salsa alle alici

con crudité di ravanelli, cetriolo e cuore di bue

25 minuti

15



Alici



Limone



Prezzemolo



Taralli all'olio



Cetriolo



Pomodoro cuore di bue



Cipolla



Ravanello



Lenticchie



Origano Secco



Lattughino



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

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

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Alici <b>4)</b>	46 g	92 g
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Prezzemolo**	5 g	10 g
Taralli all'olio <b>13)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Cetriolo**	1 pezzo	2 pezzi
Pomodoro cuore di bue**	1 pezzo	2 pezzi
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Ravanello**	125 g	250 g
Lenticchie	1 pacchetto	2 pacchetti
Origano Secco	1 pacchetto	1 pacchetto
Lattughino	100 g	200 g

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>621 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	1563 kJ/ 374 kcal	252 kJ/ 60 kcal
Grassi (g)	6 g	1 g
Grassi saturi (g)	1 g	0 g
Carboidrati (g)	48 g	8 g
Zuccheri (g)	7 g	1 g
Fibre (g)	13 g	2 g
Proteine (g)	21 g	4 g
Sale (g)	5 g	1 g

## Allergeni

**4)** Pesce **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](http://hellofresh.it)

1



## Cuocere le lenticchie

- Scolate le **lenticchie** dal liquido di conservazione e sciacquatele sotto acqua corrente.
- Sbucciate e tritate finemente la **cipolla**.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella e rosolate la **cipolla** per 2-3 minuti.
- Unite le **lenticchie**, un pizzico di **origano**, 1 cucchiaino d'**acqua** e cuocete per 7-8 minuti.

3



## Preparare la salsa

- Mettete in un bicchiere del mixer le **alici** assieme al **prezzemolo** e, per 2 persone, 2 cucchiaini d'**acqua**, 2 cucchiaini d'**olio** e il succo di mezzo **limone**.
- Frullate fino a ottenere una salsa liscia.

2



## Preparare l'insalata

- Affettate sottilmente i **ravanelli**.
- Tagliate a cubetti il **pomodoro**.
- Tagliate a dadini il **cetriolo**.
- Raccogliete in una ciotola il **lattughino** (ricordate di lavarlo bene), i **ravanelli**, il **pomodoro**, il **cetriolo** e condite con un filo d'**olio**, un pizzico di **sale**, **pepe** e **aceto** a piacere.

4



## Disporre nei piatti

- Disponete le **lenticchie** nei piatti.
- Adagiate sopra l'**insalata**.
- Spolverizzate con qualche **tarallo**, sbriciolandolo grossolanamente con le mani, e irrorate con la **salsa** di alici.

Buon Appetito!