



Riso nero, olive e formaggio greco con pomodorini gialli e rucola

25 minuti

20



Riso Precotto



Rucola



Olive



Pomodorini gialli



Formaggio greco



Mazzancolle
tropicali



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, Aceto

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Riso Precotto	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodorini gialli**	1 pacchetto	2 pacchetti
Rucola**	50 g	100 g
Formaggio greco** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Olive	1 pacchetto	2 pacchetti
Mazzancolle tropicali** 5)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	340 g	100 g	415 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1776 kJ/424 kcal	522 kJ/125 kcal	1942 kJ/464 kcal	468 kJ/112 kcal
Grassi (g)	16 g	5 g	16 g	4 g
Grassi saturi(g)	8 g	3 g	9 g	2 g
Carboidrati (g)	54 g	16 g	54 g	13 g
Zuccheri (g)	2 g	0 g	2 g	0 g
Fibre (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Proteine (g)	15 g	4 g	24 g	6 g
Sale (g)	2 g	1 g	3 g	1 g

Allergeni

5) Crostacei 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

1



Cuocere i pomodorini

- Tagliate i **pomodorini** a metà.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio, unite i **pomodorini**, un pizzico di **sale**, **pepe** e un cucchiaino di **zucchero**.
- Cuocete a fuoco medio per 10-12 minuti, finché saranno dorati.

Ricetta personalizzata: cuocete i gamberi per 5-6 minuti finché saranno rosa e opachi al centro.

3



Preparare il riso

- Preparate il **riso** seguendo le indicazioni riportate sulla confezione.
- Tagliate il **formaggio greco** a cubetti piccoli di circa 1 cm.

2



Condire l'insalata

- Condite la **rucola** con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.

4



Disporre nei piatti

- Disponete nei piatti il **riso**.
- Adagiate sopra la **rucola**, il **formaggio greco**, le **olive** e i **pomodorini**.
- Irrorate con un filo d'**olio**.

Buon Appetito!