



Insalata di riso nero, Feta Dop e melone con rucola, olive e citronette al miele

20 minuti

10



Melone



Limone



Feta Dop



Rucola



Senape



Miele 100% italiano



Semi Di Zucca



Riso Precotto



Olive leccino Bio



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

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Melone**	1 pezzo	1 pezzo
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Feta Dop** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Rucola**	100 g	200 g
Senape 9)	1 pacchetto	2 pacchetti
Miele 100% italiano	1 pacchetto	2 pacchetti
Semi Di Zucca	1 pacchetto	1 pacchetto
Riso Precotto	1 pacchetto	2 pacchetti
Olive leccino Bio	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	808 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2912 kJ/ 696 kcal	361 kJ/ 86 kcal
Grassi (g)	23 g	3 g
Grassi saturi(g)	14 g	2 g
Carboidrati (g)	97 g	12 g
Zuccheri (g)	45 g	6 g
Fibre (g)	10 g	1 g
Proteine (g)	21 g	3 g
Sale (g)	2 g	0 g

Allergeni

7) Latte 9) Senape

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 il melone

- Tagliate il **melone** a metà.
- Scavate i semi con un cucchiaino ed eliminateli.
- Per 2 persone, tagliatene metà a fette, eliminate la buccia e riducetelo a cubetti di 2 cm.



Preparare la citronette

TIP: ricordate di lavare bene la rucola.

- Raccogliete in una ciotolina la **senape** (ha un sapore pungente, dosate a piacere), il **miele**, il succo di uno spicchio di **limone** (per 2 persone) e 2 cucchiaini d'olio e mescolate energicamente con una forchetta.
- Disponete in una ciotola il **melone**, la **feta**, sbriciolandola grossolanamente con le mani, la **rucola**, il **riso** e le **olive**.
- Unite un pizzico di **sale** e mescolate bene.



Tostate i semi di zucca

- Scaldate una padella a fuoco medio senza condimenti e tostate i **semi di zucca** per 2-3 minuti, o finché saranno dorati e croccanti, poi spostateli in un piattino.
- Riportate la padella su fuoco medio, unite il **riso**, un filo d'**olio** e 2-3 cucchiaini d'**acqua** e scaldatelo per 2-3 minuti.



Disporre nei piatti

- Disponete l'**insalata** nei piatti.
- Irroratela con la **citronette** e guarnite con i **semi di zucca**.

Buon Appetito!