



# Frisella d'estate al pat  di olive e ricotta con rucola e pomodorini caramellati

25 minuti

20



Friselle



Pomodorini Datterini



Olive leccino Bio



Origano Secco



Rucola



Ricotta



Aglio



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

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

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Friselle <b>13</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodorini Datterini**	150 g	250 g
Olive leccino Bio	1 pacchetto	2 pacchetti
Origano Secco	1 pacchetto	1 pacchetto
Rucola**	100 g	200 g
Ricotta** <b>7</b>	2 pacchetti	4 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	357 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2475 kJ/ 591 kcal	693 kJ/ 166 kcal
Grassi (g)	20 g	6 g
Grassi saturi (g)	14 g	4 g
Carboidrati (g)	87 g	25 g
Zuccheri (g)	7 g	2 g
Fibre (g)	5 g	1 g
Proteine (g)	22 g	6 g
Sale (g)	3 g	1 g

## Allergeni

**7) Latte **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



## Caramellare 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** (per 2 persone).
- Cuocete per 10-12 minuti, mescolando ogni tanto, finché saranno dorati.

3



## Preparare le frisella

- Riempite una ciotola con **acqua** tiepida.
- Immergetevi completamente le friselle, con la parte porosa rivolta verso il basso, e tiratele subito fuori dall'acqua.
- Mettetele su un piatto e lasciatele riposare per 1 minuto, in modo che l'acqua si distribuisca all'interno.
- Sfregatevi sopra l'altra metà dello spicchio d'**aglio** e irroratele con un filo d'**olio**.
- Condite la **rucola** (lavatela bene) con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.

2



## Preparare il patè di olive

**TIP: dosate l'aglio secondo i vostri gusti e omettetelo se non lo gradite.**

- Nel frattempo, sbucciate l'**aglio**, tagliatelo a metà (userete una metà per insaporire le friselle) e raccoglietelo in un bicchiere del mixer con le **olive**, un pizzico di **sale**, **origano** e, per 2 persone, 1 cucchiaino d'**olio** e 1 d'**acqua**.
- Frullate fino a ottenere una crema. Aggiungete un altro cucchiaino d'olio per allungarla, se dovesse risultare troppo densa.

4



## Disporre nei piatti

- Spalmate un cucchiaino di **patè di olive** su ogni frisella.
- Adagiate sopra un po' di **rucola**, i **pomodorini** e la **ricotta** a tocchetti e condite con un pizzico di **origano**.

**Buon Appetito!**