



Frittelle di fiori di zuccina e mais con lattughino, salsa di soia e sesamo

35 minuti • Uova non incluse

7



Fiori di zuccina



Mais



Salsa di Soia



Zuccina



Cipolla



Semi Di Sesamo



Olio di sesamo



Lattughino



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

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

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Fiori di zuccina**	1 pezzo	2 pezzi
Mais	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa di Soia 11) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Zuccina**	1 pezzo	2 pezzi
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Semi Di Sesamo 3)	1 pacchetto	1 pacchetto
Olio di sesamo 3)	1 pacchetto	2 pacchetti
Lattughino**	100 g	200 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	340 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	954 kJ/ 228 kcal	280 kJ/ 67 kcal
Grassi (g)	12 g	4 g
Grassi saturi(g)	2 g	1 g
Carboidrati (g)	18 g	5 g
Zuccheri (g)	10 g	3 g
Fibre (g)	7 g	2 g
Proteine (g)	9 g	3 g
Sale (g)	4 g	1 g

Allergeni

3) Semi di sesamo **11)** Soia **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

1



Preparare l'impasto

- Sbucciate la **cipolla** e tagliatela a fette.
- Grattugiate la **zuccina** con la grattugia a fori larghi, poi strizzatela bene fra le mani per eliminare l'acqua in eccesso.
- Scolate il **mais** dal liquido di conservazione e sciacquatelo sotto acqua corrente.
- Aprite a metà i **fiori di zuccina** incidendoli con la punta di un coltello e rimuovete il pistillo interno.
- Raccogliete in una ciotola, per 2 persone, un **uovo** sbattuto, 6 cucchiaini di **farina**, 100 ml d'**acqua**, il **mais**, la **cipolla**, la **zuccina**, un pizzico di **sale** e mescolate bene con una frusta fino a ottenere un composto liscio e omogeneo.

3



Preparare salsa e insalata

TIP: ricordate di lavare bene il lattughino prima di condirlo.

- Raccogliete in una ciotolina la **salsa di soia**, un po' di **olio di sesamo** a piacere, 1 cucchiaino d'**aceto**, 1-2 cucchiaini di **zucchero** e i **semi di sesamo**.
- Condite il **lattughino** con 1-2 cucchiaini di salsa.

2



Cuocere le frittelle

- Scaldate una padella antiaderente su fuoco medio-alto con abbastanza **olio** da ricoprire la base.
- Aggiungete un cucchiaino abbondante di **impasto** alla volta, adagiatevi in mezzo un **fiore di zuccina**, schiacciatelo un po' con il dorso di una spatola e cuocete ciascuna **frittella** 3-4 minuti, poi voltatela delicatamente e cuocete per altri 3-4 minuti, fino a farle dorare.
- Trasferitele su un piatto con carta da cucina per eliminare l'olio in eccesso e salate a piacere.

4



Disporre nei piatti

- Disponete le **frittelle** nei piatti.
- Accompagnate con l'**insalata** e la **salsa** rimanente.

Buon Appetito!