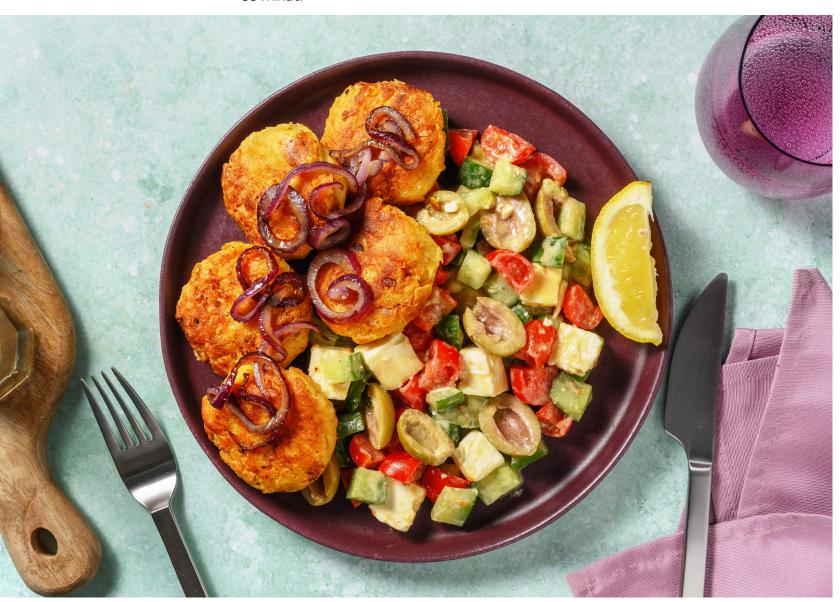


Frittelle di ceci e insalata alla greca

con Feta Dop, cetrioli e cipolle glassate

35 minuti









Coci

Cipolla

No.



Cetriolo

Pomodorini Datterini





Olive

Feta Dop







Glassa Al Balsamico



Senape



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

Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima

Adesso divertitevi a cucinarel

Ingredienti

	2P	4P
Ceci	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Cetriolo**	1 pezzo	2 pezzi
Pomodorini Datterini**	150 g	250 g
Olive	1 pacchetto	2 pacchetti
Feta Dop** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Glassa Al Balsamico 14)	1 pacchetto	2 pacchetti
Senape 9)	1 pacchetto	2 pacchetti

^{**}Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	541 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1893 kJ/ 453 kcal	350 kJ/ 84 kcal
Grassi (g)	20 g	4 g
Grassi saturi(g)	9 g	2 g
Carboidrati (g)	40 g	7 g
Zuccheri (g)	9 g	2 g
Fibre (g)	14 g	3 g
Proteine (g)	22 g	4 g
Sale (g)	3 g	0 g

Allergeni

7) Latte 9) Senape 14) Anidride solforosa e solfiti

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





Preparare le frittelle

- Scolate i ceci dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Mettete i **ceci** in un bicchiere del mixer e frullateli rapidamente, fino a ottenere un composto rustico. Trasferitelo in una ciotola e lavoratelo bene con 4 cucchiai di farina (per 2 persone) e un grosso pizzico di sale.
- Formate delle sfere grandi quanto una pallina da golf e appiattitele schiacciandole al centro.



Friggere le frittelle

TIP: per capire se l'olio è in temperatura buttatevi dentro poche briciole. Se sfrigolano potete iniziare a friggere.

- Scaldate bene abbondante **olio** in una padella antiaderente e friggetevi le frittelle di ceci 4 minuti per lato.
- Una volta pronte, trasferitele su un piatto foderato con carta da cucina per eliminare l'olio in eccesso.



Cuocere la cipolla

- Sbucciate la cipolla e affettatela sottilmente.
- Rosolatela in padella con un filo d'olio e un pizzico di sale per 3-4 minuti, mescolando ogni tanto.
- Aggiungete, per ogni persona, 1 cucchiaino di zucchero, 2 cucchiai d'acqua e la glassa al balsamico e proseguite la cottura a fuoco basso per 8-9 minuti, finché saranno tenere e traslucide.



Condire l'insalata

- Tagliate il cetriolo a cubetti piccoli.
- Riducete i **pomodorini** e la **feta** a dadini piccoli.
- Dividete le olive a metà.
- Raccogliete in una ciotola capiente la senape con, per 2 persone, il succo di 1 spicchio di limone, 1 cucchiaio d'olio e mescolate energicamente con una forchetta per amalgamare.
- · Unite nella ciotola cetriolo, pomodorini, feta, olive e mescolate bene.



Disporre nei piatti

- Disponete le frittelle di ceci nei piatti e adagiatevi sopra le cipolle caramellate.
- Accompagnate con l'insalata e con uno spicchio di limone.