



# Sandwich alla crema di ceci e cipolle con senape, insalata e semi di zucca

35 minuti

19



Ceci



Cipolla



Pan carré



Aneto



Senape



Maionese



Limone



Capperi



Semi Di Zucca



Sedano



Miele 100% italiano



Insalata Mista



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

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

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Ceci	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Pan carré <b>7) 11) 13)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Aneto**	5 g	5 g
Senape <b>9)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Maionese <b>8)</b>	2 pacchetti	4 pacchetti
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Capperi	1 pacchetto	2 pacchetti
Semi Di Zucca	1 pacchetto	2 pacchetti
Sedano** <b>10)</b>	2 pezzi	4 pezzi
Miele 100% italiano	1 pacchetto	2 pacchetti
Insalata Mista**	100 g	200 g

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>443 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2365 kJ/ 565 kcal	535 kJ/ 128 kcal
Grassi (g)	19 g	4 g
Grassi saturi (g)	3 g	1 g
Carboidrati (g)	70 g	16 g
Zuccheri (g)	11 g	3 g
Fibre (g)	17 g	4 g
Proteine (g)	22 g	5 g
Sale (g)	2 g	1 g

## Allergeni

**7)** Latte **8)** Uova **9)** Senape **10)** Sedano **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 [hellfresh.it](http://hellfresh.it)



## Preparare le cipolle

- Sbucciate la **cipolla** e riducetela a fette sottili.
- Rosolatele in padella a fuoco medio con un filo d'**olio** e un pizzico di **sale** per 2-3 minuti, mescolando di tanto in tanto.
- Aggiungete la **senape** (ha un sapore pungente, dosate a piacere), il **miele** e proseguite la cottura per circa 1 minuto.



## Assemblare i sandwich

- Usate 4 fette di **pane** (per 2 persone). Spalmate il ripieno su una fetta di pane, chiudete con un'altra fetta e irrorate entrambi i lati del sandwich con un filo d'olio.
- Portate una padella su fuoco medio e tostate i sandwich 1-2 minuti per lato, finché saranno dorati.
- Raccogliete in una seconda ciotola l'**insalata** (ricordate di lavarla bene), con il resto del **sedano** e dei **semi di zucca** e condite con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.



## Frullare i ceci

- Scolate i **ceci** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Raccoglietene 2/3 in un bicchiere del mixer con un pizzico di **sale**, un cucchiaino d'**acqua** e frullate fino a ottenere una crema abbastanza densa.
- Aggiungete qualche altro cucchiaino d'acqua per allungare la consistenza, se necessario, poi trasferite la crema in una ciotola e unite anche i **ceci** lasciati interi.



## Disporre nei piatti

- Tagliate i **sandwich** a metà e disponeteli nei piatti.
- Accompagnate con l'**insalata**.



## Preparare il ripieno

- Tritate finemente l'**aneto**.
- Grattugiate un pizzico di scorza di **limone** a piacere (senza intaccare la parte bianca, che è amara).
- Tagliate il **sedano** a cubetti piccoli e trasferitene metà nella ciotola con la crema e i ceci.
- Unite anche le **cipolle**, l'**aneto**, i **capperi**, la **maionese**, un filo d'**olio**, la scorza e il succo di mezzo **limone** (per 2 persone) e metà dei **semi di zucca**.
- Infine, condite con **sale** e **pepe** a piacere e mescolate bene.

Buon Appetito!