

Salmorejo - zuppa fredda andalusa con uova sode, pancetta e pomodoro

25 minuti

18



Pomodoro cuore di bue



Uova sode



Pancetta



Aglio



Pan carré



Cipolla



Mazzancolle
tropicali



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

Ricetta personalizzata: Prestate attenzione ai riquadri rosa presenti su questa scheda se avete scelto di aggiungere o sostituire una proteina alla vostra ricetta.

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
Pomodoro cuore di bue**	3 pezzi	6 pezzi
Uova sode** 8)	1 pacchetto	2 pacchetti
Pancetta**	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Pan carré 7) 11) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipolla	2 pezzi	4 pezzi
Mazzancolle tropicali** 5)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	604 g	100 g	604 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2486 kJ/ 594 kcal	412 kJ/ 98 kcal	1686 kJ/ 403 kcal	279 kJ/ 67 kcal
Grassi (g)	27 g	5 g	6 g	1 g
Grassi saturi(g)	10 g	2 g	2 g	0 g
Carboidrati (g)	50 g	8 g	50 g	8 g
Zuccheri (g)	8 g	1 g	8 g	1 g
Fibre (g)	4 g	1 g	4 g	1 g
Proteine (g)	24 g	4 g	22 g	4 g
Sale (g)	3 g	1 g	3 g	0 g

Allergeni

7) Latte 5) Crostacei 8) Uova 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



Rosolare la pancetta

- Portate una padella su fuoco medio-alto senza condimenti.
- Soffriggete la **pancetta** per 4-5 minuti per lato, finché sarà croccante, quindi spostatela su un piatto con carta da cucina per farla asciugare.



Caramellare le cipolle

- Sbucciate le **cipolle** e affettatele sottilmente.
- Scaldare un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio, unite le cipolle, un pizzico di **sale** e cuocete per 3-4 minuti, mescolando ogni tanto.
- Aggiungete, per ogni persona, 1 cucchiaino di **zucchero**, 2 cucchiaini d'**acqua** e proseguite la cottura a fuoco basso per 5-6 minuti, finché saranno tenere e traslucide.

Ricetta personalizzata: TIP: le mazzancolle saranno cotte quando al centro risulteranno opache e rosa. Scaldare un filo d'olio in una padella antiaderente a fuoco medio. Unite le mazzancolle, condite con un pizzico di sale e cuocete per 3-4 minuti.



Frullare il salmorejo

- Spezzettate grossolanamente le 2 fette di **pane** tenute da parte e raccoglietele in una ciotola.
- Tagliate i **pomodori** a tocchetti e trasferite anch'essi nella ciotola.
- Unite, per 2 persone, 3-4 cucchiaini d'**olio**, 4-5 cucchiaini d'**acqua**, un pizzico di **sale** e frullate fino a ottenere una consistenza liscia e omogenea.
- Aggiungete altra acqua o olio per regolare la consistenza, se necessario.



Disporre nei piatti

- Disponete il **salmorejo** nei piatti.
- Guarnite con la **pancetta**, spezzettandola grossolanamente con le mani, la **cipolla**, l'**uovo** tagliato in quattro e i **crostini**.



Tostare il pane

- Tagliate il **pane** a fette. Tenetene da parte un paio intere e riducete le altre a cubetti di circa 2 cm.
- Riportate la padella usata per la pancetta su fuoco medio con un filo d'**olio** e unite i cubetti di pane. Condite con un pizzico di **sale** e tostateli per 4-5 minuti, mescolando spesso, finché saranno dorati e croccanti.

Buon Appetito!