



Orzo ai porri, zucchine e burrata cremosa con pinoli tostati, olive e scorza di limone

35 minuti

14



Orzo perlato



Olive leccino Bio



Burrata



Zucchini



Limone



Porro



Pinoli



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

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
Orzo perlato 13	1 pacchetto	1 pacchetto
Olive leccino Bio	1 pacchetto	2 pacchetti
Burrata** 7	1 pezzo	2 pezzi
Zucchini**	1 pezzo	2 pezzi
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Porro**	2 pezzi	4 pezzi
Pinoli	1 pacchetto	1 pacchetto

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	423 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2395 kJ/ 572 kcal	567 kJ/ 135 kcal
Grassi (g)	22 g	5 g
Grassi saturi (g)	13 g	3 g
Carboidrati (g)	78 g	18 g
Zuccheri (g)	10 g	2 g
Fibre (g)	13 g	3 g
Proteine (g)	21 g	5 g
Sale (g)	1 g	0 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

1



Lessare l'orzo

TIP: usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.

- Portate a bollire una pentola d'**acqua** salata e lessate l'**orzo** per circa 18-20 minuti.
- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio senza condimenti e tostate i **pinoli** per 2-3 minuti, poi spostateli in una ciotolina.

3



Aggiungere l'orzo

- Tagliate le **olive** a metà.
- Unitele in padella insieme all'**orzo** e proseguite la cottura per 3-4 minuti.
- Assaggiate e regolate di **sale** a piacere.
- Irrorate con un generoso filo d'**olio** e mescolate bene.
- Tagliate la **burrata** a tocchetti.

2



Cuocere le verdure

- Eliminate la guaina esterna dei **porri** e riduceteli a rondelle sottili.
- Riportate la padella su fuoco medio con un filo d'**olio**, unite i **porri**, un pizzico di **sale** e rosolate per 2-3 minuti. Tagliate la **zucchina** a cubetti di circa 1 cm, uniteli in padella e proseguite la cottura a fuoco medio-alto per 7-8 minuti, mescolando spesso.

4



Disporre nei piatti

- Disponete l'**orzo** con le verdure nei piatti.
- Adagiate sopra la **burrata** e guarnite con un po' di scorza di **limone** grattugiata (fate attenzione a non intaccare la parte bianca, che è amara) e i **pinoli**.

Buon Appetito!