



Riso nero al pesto di rucola e burrata con anacardi, olive e pomodorini arrostiti

20 minuti

13



Riso Precotto



Rucola



Burrata



Anacardi



Olive



Pomodorini Datterini



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

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

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

| | 2P | 4P |
|------------------------|-------------|-------------|
| Riso Precotto | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Rucola** | 100 g | 100 g |
| Burrata** 7) | 1 pezzo | 2 pezzi |
| Anacardi 2) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Olive | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Pomodorini Datterini** | 150 g | 250 g |

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

| | Per porzione | Per 100g |
|----------------------------------|----------------------|---------------------|
| per gli ingredienti non cucinati | 338 g | 100 g |
| Energia (kJ/kcal) | 2125 kJ/ 508 kcal | 630 kJ/ 151 kcal |
| Grassi (g) | 22 g | 6 g |
| Grassi saturi (g) | 9 g | 3 g |
| Carboidrati (g) | 68 g | 20 g |
| Zuccheri (g) | 3 g | 1 g |
| Fibre (g) | 5 g | 2 g |
| Proteine (g) | 17 g | 5 g |
| Sale (g) | 1 g | 0 g |

Allergeni

2) Frutta a guscio 7) Latte

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



Preparare gli ingredienti

- Portate a bollore una pentola d'**acqua** salata, usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.
- Sbollentate la **rucola** (ricordate di lavarla bene) per 2-3 minuti.
- Intanto, tagliate i **pomodorini** a metà.
- Scaldate una padella a fuoco medio con 1-2 cucchiaini d'**olio** a fuoco medio-basso.
- Unite i **pomodorini**, un pizzico di **sale**, **pepe**, **zucchero** e cuocete per 10-12 minuti, mescolando ogni tanto, finché saranno ben caramellati.



Riscaldare il riso

- Scaldate il **riso** seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.
- Tagliate le **olive** e la **burrata** a metà.



Preparare il pesto di rucola

- Scolate la **rucola** e trasferitela in un bicchiere del mixer insieme agli **anacardi** e a 2 cucchiaini d'olio per persona.
- Frullate fino a ottenere un pesto liscio e omogeneo (aggiungete un filo d'olio o acqua per allungarlo, se necessario).
- Assaggiate e aggiustate di **sale** e **pepe** a piacere.



Disporre nei piatti

- Disponete il **riso** nei piatti.
- Irroratelo con il **pesto** di rucola e anacardi, quindi unite anche i **pomodorini**, le **olive** e la **burrata**.

Buon Appetito!