



Zuppa contadina di salsiccia e cannellini con erbe e pane tostato

25 minuti

4



Salsiccia di maiale



Erbette



Rosmarino



Brodo Granulare
Vegetale



Ciabatta



Aglio



Fagioli Cannellini



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
Salsiccia di maiale**	1 pacchetto	2 pacchetti
Erbette**	200 g	400 g
Rosmarino	1 pezzo	2 pezzi
Brodo Granulare Vegetale 10	1 pacchetto	2 pacchetti
Ciabatta 13	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Fagioli Cannellini	1 pacchetto	2 pacchetti
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	516 g	100 g	471 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2789 kJ/ 666 kcal	540 kJ/ 129 kcal	2076 kJ/ 496 kcal	441 kJ/ 105 kcal
Grassi (g)	20 g	4 g	6 g	1 g
Grassi saturi (g)	7 g	1 g	1 g	0 g
Carboidrati (g)	78 g	15 g	78 g	16 g
Zuccheri (g)	4 g	1 g	3 g	1 g
Fibre (g)	15 g	3 g	15 g	3 g
Proteine (g)	41 g	8 g	29 g	6 g
Sale (g)	6 g	1 g	5 g	1 g

Allergeni

5) Crostacei 10) Sedano 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 helloworldfresh.it

1



Cuocere la salsiccia

- Eliminate la pelle e tagliate la **salsiccia** a tocchetti da 1-2 cm.
- Affettate le **erbette** a strisciole di 1-2 cm.
- Scolate i **fagioli** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.

3



Preparare il pane

- Nel frattempo tagliate il **pane** a fette di 1 cm.
- Scaldare una padella a fuoco medio con 2-3 cucchiaini d'**olio**.
- Unite le fette di pane, un pizzico di **sale** e tostatele per 5-6 minuti, finché saranno dorate e croccanti. In alternativa, tostatele in un tostapane.

2



Cuocere la zuppa

TIP: la salsiccia sarà cotta quando non sarà più rosa al centro.

- Scaldare una pentola capiente con un filo d'**olio** a fuoco medio-alto. Unire l'**aglio** (potete tenere la buccia), il **rosmarino** e lasciate insaporire per 1-2 minuti.
- Unite la **salsiccia**, coprite con il coperchio e rosolate per 5-6 minuti, finché sarà dorata.
- Eliminate l'aglio e aggiungete le **erbette**, i **fagioli**, il **brodo granulare**, 300 ml di **acqua** (per 2 persone) e proseguite la cottura con il coperchio per 7-10 minuti.

Ricetta personalizzata: cuocete i gamberi come fareste per la salsiccia, finché saranno rosa chiari e opachi al centro.

4



Disporre nei piatti

- Distribuite la **zuppa** in piatti fondi o ciotole.
- Accompagnate con il **pane** tostato.

Buon Appetito!