



Frisella golosa al pat  di olive e ricotta con rucola e pomodorini caramellati

25 minuti

9



Friselle



Pomodorini Datterini



Origano Secco



Rucola



Ricotta



Aglio



Olive



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

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

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Friselle 13	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodorini Datterini**	150 g	250 g
Origano Secco	1 pacchetto	1 pacchetto
Rucola**	100 g	200 g
Ricotta** 7	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Olive	2 pacchetti	4 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	307 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2122 kJ/ 507 kcal	691 kJ/ 165 kcal
Grassi (g)	13 g	4 g
Grassi saturi (g)	6 g	2 g
Carboidrati (g)	85 g	28 g
Zuccheri (g)	5 g	2 g
Fibre (g)	4 g	1 g
Proteine (g)	17 g	6 g
Sale (g)	3 g	1 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



Caramellare i pomodorini

- Tagliate i **pomodorini** a metà.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio.
- Unite i pomodorini, un pizzico di **sale**, **pepe** e un cucchiaino di **zucchero** (per 2 persone).
- Cuocete per 10-12 minuti, mescolando ogni tanto, finché saranno dorati.

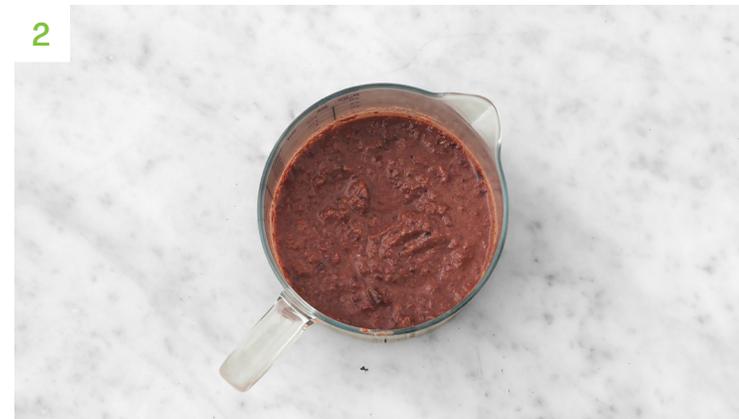
3



Preparare le friselle

- Riempite una ciotola con **acqua** tiepida.
- Immergetevi completamente le friselle, con la parte porosa rivolta verso il basso, e tiratele subito fuori dall'acqua.
- Mettetele su un piatto e lasciatele riposare per 1 minuto, in modo che l'acqua si distribuisca all'interno.
- Sfregatevi sopra l'altra metà dello spicchio d'**aglio** e irroratele con un filo d'**olio**.
- Condite la **rucola** (lavatela bene) con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.

2



Preparare il patè di olive

TIP: dosate l'aglio secondo i vostri gusti e omettetelo se non lo gradite.

- Nel frattempo, sbucciate l'**aglio**, tagliatelo a metà (userete una metà per insaporire le friselle) e raccoglietelo in un bicchiere del mixer con le **olive**, un pizzico di **sale** e **origano** e, per 2 persone, 1 cucchiaio d'**olio** e 1 d'**acqua**.
- Frullate fino a ottenere una crema. Aggiungete un altro cucchiaio d'olio per allungarla, se dovesse risultare troppo densa.

4



Disporre nei piatti

- Spalmate un cucchiaio di **patè di olive** su ogni frisella.
- Adagiate sopra un po' di **rucola**, i **pomodorini** e la **ricotta** a tocchetti e condite con un pizzico di **origano**.

Buon Appetito!