

# Panelle di ceci e caponata di melanzane con ricotta al profumo di limone

45 minuti

14



Cipolla



Prezzemolo



Melanzana



Ceci



Olive leccino Bio



Limone



Ricotta



Salsa di pomodoro



Mandorle



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

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Prezzemolo**	5 g	10 g
Melanzana**	1 pezzo	2 pezzi
Ceci	1 pacchetto	2 pacchetti
Olive leccino Bio	1 pacchetto	2 pacchetti
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Ricotta**7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa di pomodoro	2 pacchetti	4 pacchetti
Mandorle 2)	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	732 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2231 kJ/ 533 kcal	305 kJ/ 73 kcal
Grassi (g)	23 g	3 g
Grassi saturi(g)	11 g	1 g
Carboidrati (g)	51 g	7 g
Zuccheri (g)	22 g	3 g
Fibre (g)	21 g	3 g
Proteine (g)	23 g	3 g
Sale (g)	2 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](http://hellofresh.it)



## Preparare gli ingredienti

- Eliminate le estremità della **melanzana** e tagliatela a cubetti di 1 cm.
- Sbucciate e tritate finemente la **cipolla**.
- Tagliate le **olive** a metà.
- Scaldate abbondante **olio** a fuoco medio in una padella antiaderente e rosolate la **cipolla** per 2 minuti.
- Aggiungete le **melanzane**, le **mandorle** e le **olive** e cuocete per 3-4 minuti.



## Friggere le panelle

**TIP: per capire se l'olio è in temperatura buttatevi dentro poche briciole. Se sfrigolano potete iniziare a friggere.**

- Scaldate abbondante **olio** in una padella antiaderente e friggetevi le **panelle di ceci** 4 minuti per lato, quindi trasferitele su un piatto foderato con carta da cucina per eliminare l'olio in eccesso.
- Raccogliete in una ciotolina la **ricotta**, il succo di uno spicchio di **limone**, un pizzico di **sale** e **pepe**.



## Cuocere la caponata

- Unite la **salsa di pomodoro**, un pizzico di **sale**, **pepe** e proseguite la cottura per circa 20 minuti a fuoco medio-basso, con il coperchio, mescolando regolarmente e unendo 2-3 cucchiai d'**acqua** se il sugo dovesse asciugarsi troppo.
- Raccogliete in una ciotolina, per 2 persone, 2 cucchiaini di **aceto** e 1 cucchiaino raso di **zucchero** e, una volta pronte, bagnate le melanzane al sugo con la miscela ottenuta e mescolate bene.



## Disporre nei piatti

- Disponete le **panelle di ceci** nei piatti con la caponata.
- Guarnite con la **ricotta** e accompagnate gli spicchi di **limone**.



## Preparare le panelle

- Scolate i **ceci** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Tritate finemente il **prezzemolo**.
- Mettete i **ceci** in un bicchiere per mixer e frullateli fino a ottenere un composto rustico. Trasferitelo in una ciotola e lavoratelo bene con 4 cucchiai di **farina** (per 2 persone), il **prezzemolo** e un grosso pizzico di **sale**.
- Formate delle sfere grandi quanto una pallina da golf e appiattitele schiacciandole al centro.

Buon Appetito!