



Fantasia di fagioli rossi e formaggio greco con fagiolini, anacardi pralinati e avocado

25 minuti • Piccante

20



Fagioli Rossi



Avocado



Lime



Fagiolini



Formaggio greco



Aglio



Peperoncino Tritato



Cannella



Miele 100% italiano



Anacardi



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 |
|----------------------------|-------------|-------------|
| Fagioli Rossi | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Avocado | 1 pezzo | 2 pezzi |
| Lime | 1 pezzo | 1 pezzo |
| Fagiolini** | 250 g | 500 g |
| Formaggio greco** 7) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Aglio | 1 spicchio | 2 spicchi |
| Peperoncino Tritato 1) | 1 pacchetto | 1 pacchetto |
| Cannella | 1 pacchetto | 1 pacchetto |
| Miele 100% italiano | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Anacardi 2) | 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 | 491 g | 100 g | 566 g | 100 g |
| Energia (kJ/kcal) | 2428 kJ/580 kcal | 494 kJ/118 kcal | 2594 kJ/620 kcal | 458 kJ/110 kcal |
| Grassi (g) | 35 g | 7 g | 36 g | 6 g |
| Grassi saturi (g) | 9 g | 2 g | 9 g | 2 g |
| Carboidrati (g) | 26 g | 5 g | 26 g | 5 g |
| Zuccheri (g) | 9 g | 2 g | 9 g | 2 g |
| Fibre (g) | 19 g | 4 g | 19 g | 4 g |
| Proteine (g) | 32 g | 7 g | 41 g | 7 g |
| Sale (g) | 2 g | 0 g | 3 g | 1 g |

Allergeni

2) Frutta a guscio 5) Crostacei 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 helloworldfresh.it



Cuocere i fagiolini

TIP: omettete il peperoncino se non gradite il piccante, la ricetta sarà comunque deliziosa.

- Portate a bollore una pentola d'**acqua** salata. Usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.
- Tagliate i **fagiolini** a metà e lessateli per 10-12 minuti.
- Scaldate una padella con un filo d'olio a fuoco medio e rosolate l'**aglio** (potete tenere la buccia) per 2-3 minuti.
- Una volta cotti, scolate i fagiolini e trasferiteli nella padella con l'aglio. Condite con un pizzico di **sale** e **peperoncino** e cuocete per 2-3 minuti a fuoco medio-alto.



Scaldare i fagioli

- Riportate la padella su fuoco medio con un filo d'olio e rosolate i **fagioli** con pizzico di **sale** per 2-3 minuti, giusto il tempo di farli colorire.
- Tagliate il resto dell'**avocado** a cubetti e trasferitelo in una ciotola con i **fagiolini** e i fagioli e **mescolate** bene.



Preparare la salsa

- Tagliate a metà l'**avocado**, eliminate il nocciolo e scavate la polpa con un cucchiaino.
- Trasferitene metà in un bicchiere del mixer con, per 2 persone, 1-2 cucchiaini d'**olio** e 100 ml di **acqua** (circa mezzo bicchiere).
- Unite anche un pizzico di **sale**, il succo di uno spicchio di **lime**, un pizzico di **peperoncino** e frullate fino a ottenere una consistenza cremosa (aggiungete altri 1-2 cucchiaini d'acqua se desiderate una salsa più liquida).

Ricetta personalizzata: cuocete le mazzancolle per 5-6 minuti a fuoco medio-alto, finché saranno opache e rosa.



Disporre nei piatti

- Disponete l'**insalata** di avocado, fagioli e fagiolini nei piatti.
- Adagiate sopra il **formaggio greco**, sbriciolandolo grossolanamente con le mani, irrorate con la **salsa all'avocado** e guarnite con gli **anacardi**.
- Accompagnate con uno spicchio di **lime**.



Cuocere i fagioli

- Scolate i **fagioli** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Tritate grossolanamente gli **anacardi**. Scaldate una padella a fuoco medio senza condimenti e tostateli per 2-3 minuti, mescolando di tanto in tanto.
- Raccogliete in una ciotolina il **miele**, 1 cucchiaino d'**acqua**, 1-2 cucchiaini di **cannella** (dosate a piacere) e un pizzico di **sale**. Versate la miscela ottenuta nella padella con gli **anacardi**, e cuocete finché saranno dorati, mescolando di tanto in tanto, poi spostateli in una ciotolina.

Buon Appetito!