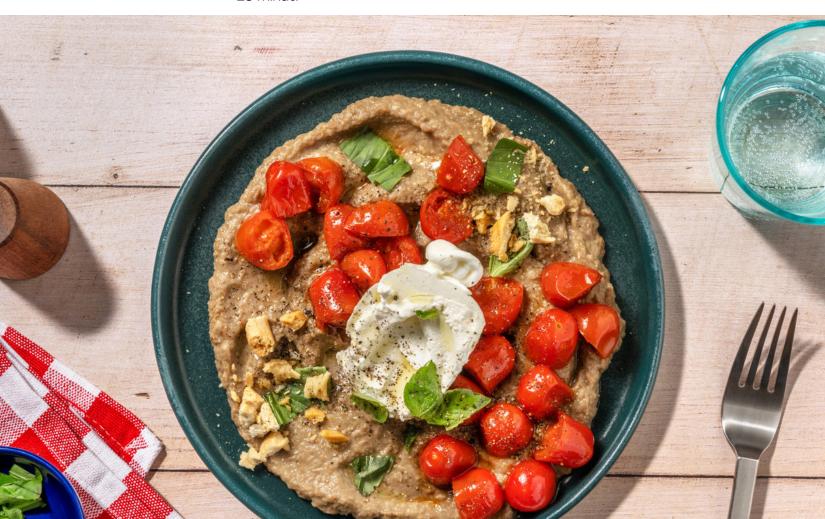


Crema di lenticchie e burrata fresca

con datterini, basilico e briciole di taralli

25 minuti









Lenticchie







Pomodorini Datterini





Basilico

Taralli all'olio



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.

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P	
Lenticchie	1 pacchetto	2 pacchetti	
Burrata** 7)	1 pezzo	2 pezzi	
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi	
Pomodorini Datterini**	150 g	250 g	
Basilico**	5 g	10 g	
Taralli all'olio 13)	2 pacchetti	4 pacchetti	

^{**}Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per	Per	Per	Per
	porzione	100g	porzione	100g
per gli ingredienti non cucinati	415 g	100 g	478 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2129 kJ/	513 kJ/	2694 kJ/	564 kJ/
	509 kcal	123 kcal	644 kcal	135 kcal
Grassi (g)	17 g	4 g	29 g	6 g
Grassi saturi(g)	8 g	2 g	15 g	3 g
Carboidrati (g)	70 g	17 g	80 g	17 g
Zuccheri (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Fibre (g)	11 g	3 g	11 g	2 g
Proteine (g)	23 g	6 g	30 g	6 g
Sale (g)	3 g	1 g	4 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







Cuocere le lenticchie

- Sbucciate e tritate finemente la cipolla.
- Scolate le **lenticchie** dal liquido di conservazione e sciacquatele sotto acqua
- Scaldate 2-3 cucchiai d'olio in una padella capiente e rosolate la cipolla per 3-4 minuti a fuoco medio-basso.
- Aggiungete le lenticchie, 300 ml di acqua e un pizzico di sale e pepe.
- Cuocete per 10-12 minuti a fuoco dolce con il coperchio.



Cuocere i pomodorini

- Tagliate i pomodorini a metà.
- Scaldate una padella con 1-2 cucchiai d'olio. Unite i pomodorini, un pizzico di sale, pepe e zucchero e cuocete per 7-8 minuti a fuoco medio-alto, mescolando spesso.
- Tagliate la burrata a metà.



Frullare le lenticchie

- Tritate grossolanamente i taralli o sbriciolateli con le mani.
- Frullate le lenticchie fino a ottenere una crema liscia e abbastanza liquida. Aggiungete 1 cucchiaio d'**acqua** e un filo d'**olio** e aggiustate di **sale**, se necessario.



Disporre nei piatti

- Disponete la crema di **lenticchie** in piatti fondi o ciotole.
- Guarnite con la burrata, i taralli sbriciolati, i pomodorini e il basilico.
- Condite con un filo d'olio e una macinata di pepe.