

# Crema di lenticchie e burrata fresca con datterini, basilico e briciole di taralli

25 minuti

9



Lenticchie



Burrata



Cipolla



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.

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

## 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 porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	415 g	100 g	478 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2129 kJ/ 509 kcal	513 kJ/ 123 kcal	2694 kJ/ 644 kcal	564 kJ/ 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



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito [hellofresh.it](http://hellofresh.it)



## Cuocere le lenticchie

- Sbucciate e tritate finemente la **cipolla**.
- Scolate le **lenticchie** dal liquido di conservazione e sciacquatele sotto acqua corrente.
- 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.



## 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.



## 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.



## 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**.

Buon Appetito!