



'Cialledda' lucana, burrata e cetrioli con cipolle marinate e pomodori secchi

25 minuti

5



Pomodoro cuore
di bue



Pomodori Secchi



Cetriolo



Basilico



Friselle



Burrata



Cipolla



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, Aceto

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Pomodoro cuore di bue**	1 pezzo	2 pezzi
Pomodori Secchi	1 pacchetto	2 pacchetti
Cetriolo**	1 pezzo	2 pezzi
Basilico**	5 g	10 g
Friselle 13	1 pacchetto	2 pacchetti
Burrata** 7	1 pezzo	2 pezzi
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	450 g	100 g	513 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2289 kJ/ 547 kcal	509 kJ/ 122 kcal	2854 kJ/ 682 kcal	557 kJ/ 133 kcal
Grassi (g)	14 g	3 g	25 g	5 g
Grassi saturi(g)	8 g	2 g	15 g	3 g
Carboidrati (g)	98 g	22 g	108 g	21 g
Zuccheri (g)	9 g	2 g	10 g	2 g
Fibre (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Proteine (g)	20 g	5 g	28 g	5 g
Sale (g)	3 g	1 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



Preparare cipolle e friselle

- Sbucciate la **cipolla** e affettatela ad anelli sottili. Raccoglietela in una ciotolina e condite con un filo d'**olio**, un pizzico di **sale**, **pepe** e **zucchero**.
- Riempite una ciotola con **acqua** tiepida.
- Immergetevi completamente le **friselle** (4 friselle per 2 persone), 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, poi spezzettatele grossolanamente con le mani.

3



Assemblare la cialledda

- Raccogliete in un'insalatiera il **pomodoro**, i **pomodori secchi**, i **cetrioli** e condite con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.
- Infine unite le **friselle** spezzettate e mescolate bene.

2



Tagliare le verdure

- Nel frattempo, tagliate il **pomodoro** a dadini piccoli di circa 1 cm.
- Riducete i **pomodori secchi** a fettine.
- Riducete il **cetriolo** a rondelle fini circa 0,5 cm.
- Dividete la **burrata** a metà.

4



Disporre nei piatti

- Disponete nei piatti la **cialledda**.
- Adagiate sopra le **cipolle** marinate e la **burrata**.
- Guarnite con il **basilico** e irrorate con un filo d'**olio**.

Buon Appetito!