

# Insalata di riso nero, uova e mozzarella

con mais, pomodorini e citronette al miele

25 minuti

10



Mais



Olive



Riso Precotto



Mozzarella



Uova sode



Pomodorini Datterini



Limone



Anacardi



Miele 100% italiano



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

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
Mais	1 pacchetto	2 pacchetti
Olive	1 pacchetto	2 pacchetti
Riso Precotto	1 pacchetto	2 pacchetti
Mozzarella* 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Uova sode 8)	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodorini Datterini**	150 g	250 g
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Anacardi 2)	1 pacchetto	2 pacchetti
Miele 100% italiano	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	450 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2631 kJ/ 629 kcal	585 kJ/ 140 kcal
Grassi (g)	25 g	6 g
Grassi saturi (g)	10 g	2 g
Carboidrati (g)	70 g	16 g
Zuccheri (g)	9 g	2 g
Fibre (g)	9 g	2 g
Proteine (g)	26 g	6 g
Sale (g)	2 g	0 g

## Allergeni

2) Frutta a guscio 7) Latte 8) Uova

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)

1



## Tostare il mais

- Scolate il **mais** dal liquido di conservazione e sciacquatelo sotto acqua corrente.
- Scaldate una padella antiaderente con 1-2 cucchiaini d'**olio** a fuoco medio.
- Unite il **mais**, un pizzico di **sale** e tostatelo per 4-5 minuti, o finché sarà dorato e leggermente croccante, poi trasferitelo in una ciotolina.

3



## Preparare gli ingredienti

- Tagliate le **uova** in 4 parti.
- Riducete la **mozzarella** a tocchetti.
- Dividete le **olive** a metà.
- Preparate il **riso** seguendo le indicazioni riportate sulla confezione.
- Preparate una **citronette** mescolando in una ciotolina, per 2 persone, il succo di mezzo **limone** (per 2 persone), 1 cucchiaino d'**olio**, il **miele** e un pizzico di **sale**.

2



## Cuocere i pomodorini

- Nel frattempo che tostate il mais, tagliate a metà i **pomodorini**.
- Riportate la padella usata per il mais su fuoco medio con i pomodorini e con un pizzico di **sale**, **pepe** e un cucchiaino di **zucchero**.
- Cuocete per 10-12 minuti, finché saranno dorati.

4



## Disporre nei piatti

- Disponete il **riso** in piatti fondi o ciotole.
- Adagiate sopra la **mozzarella**, il **mais** e l'**uovo**.
- Guarnite con gli **anacardi** e irrorate con la **citronette**.

Buon Appetito!