



# Spanakorizo - riso, spinaci e formaggio greco con olive e pesto ai pomodori secchi

30 minuti

15



Cipolla



Riso



Brodo Granulare  
Vegetale



Olive leccino Bio



Pomodori Secchi



Mandorle affettate



Origano Secco



Paprika Dolce



Spinacino baby



Formaggio greco



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, Burro, 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
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Riso	1 pacchetto	1 pacchetto
Brodo Granulare Vegetale <b>10</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Olive leccino Bio	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodori Secchi	1 pacchetto	2 pacchetti
Mandorle affettate <b>2</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Origano Secco	1 pacchetto	1 pacchetto
Paprika Dolce	1 pacchetto	1 pacchetto
Spinacino baby**	200 g	400 g
Formaggio greco** <b>7</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Mazzancolle tropicali** <b>5</b>	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>340 g</b>	<b>100 g</b>	<b>415 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2356 kJ/ 563 kcal	694 kJ/ 166 kcal	2522 kJ/ 603 kcal	608 kJ/ 145 kcal
Grassi (g)	21 g	6 g	21 g	5 g
Grassi saturi (g)	13 g	4 g	13 g	3 g
Carboidrati (g)	70 g	21 g	70 g	17 g
Zuccheri (g)	7 g	2 g	7 g	2 g
Fibre (g)	6 g	2 g	6 g	2 g
Proteine (g)	20 g	6 g	29 g	10 g
Sale (g)	3 g	1 g	5 g	1 g

## Allergeni

**2)** Frutta a guscio **5)** Crostacei **7)** Latte **10)** Sedano

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](http://helloworldfresh.it)

1



## Cuocere spinaci e riso

- Sbucciate la **cipolla** e affettatela sottilmente.
- Portate una padella su fuoco medio con un filo d'**olio** e rosolatela per 2-3 minuti.
- Unite gli **spinaci** (ricordate di lavarli bene) e proseguite la cottura per 1-2 minuti, finché saranno appassiti, quindi trasferiteli in un piatto.
- Riportate la padella sul fuoco, unite il **riso**, il **brodo granulare**, un pizzico di **sale** e 400 ml d'**acqua** (per 2 persone).
- Coprite con il coperchio, portate a bollire, poi abbassate il fuoco al minimo e cuocete per 12-15 minuti.

3



## Condire il riso

- Una volta cotto, incorporate nel **riso** gli **spinaci**, le **olive**, 1 cucchiaio di **burro** e 3/4 del **pesto**.
- Mescolate bene, assaggiate e regolate di **sale** a piacere.

2



## Preparare il pesto

- Nel frattempo, raccogliete in un bicchiere del mixer i **pomodori secchi**, metà delle **mandorle**, 1 pizzico di **origano**, 1-2 cucchiaini di **paprika**, sale, pepe e, per 2 persone, 3 cucchiaini d'olio e 3 cucchiaini di **acqua**.
- Frullate fino a ottenere un pesto liscio e omogeneo. Se necessario, unite qualche altro cucchiaio d'acqua per allungarlo.
- Tagliate le **olive** a metà.

**Ricetta personalizzata:** cuocete i gamberi in padella per 5-6 minuti, finché saranno opachi e rosa.

4



## Disporre nei piatti

- Disponete il **riso** nei piatti.
- Adagiatevi sopra il **formaggio greco**, sbriciolandola grossolanamente con le mani, e guarnite con le **mandorle** e il **pesto** rimasti e un filo d'**olio**.

Buon Appetito!