



# Frittelle di ceci e insalata di cetrioli con formaggio greco, olive e cipolle glassate

35 minuti

8



Ceci



Cipolla



Cetriolo



Pomodori Datterini



Olive



Limone



Glassa Al Balsamico



Senape



Formaggio greco



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

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

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Ceci	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Cetriolo**	1 pezzo	2 pezzi
Pomodorini Datterini**	150 g	250 g
Olive	1 pacchetto	2 pacchetti
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Glassa Al Balsamico 14)	1 pacchetto	2 pacchetti
Senape 9)	1 pacchetto	2 pacchetti
Formaggio greco** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	541 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1856kJ/ 444 kcal	343 kJ/ 82 kcal
Grassi (g)	19 g	4 g
Grassi saturi(g)	9 g	2 g
Carboidrati (g)	40 g	7 g
Zuccheri (g)	9 g	2 g
Fibre (g)	14 g	3 g
Proteine (g)	22 g	4 g
Sale (g)	3 g	0 g

## Allergeni

7) Latte 9) Senape 14) Anidride solforosa e solfiti

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 [helloworld.it](http://helloworld.it)



## Preparare le frittelle

- Scolate i **ceci** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Mettete i **ceci** in un bicchiere del mixer e frullateli fino a ottenere un composto rustico. Trasferitelo in una ciotola e lavoratelo bene con 4 cucchiaini di **farina** (per 2 persone) e un grosso pizzico di **sale**.
- Formate delle sfere grandi quanto una pallina da golf e appiattitele schiacciandole al centro.



## Condire l'insalata

- Tagliate il cetriolo a cubetti piccoli.
- Riducete i **pomodorini** e la feta a dadini piccoli.
- Dividete le **olive** a metà.
- Raccogliete in una ciotola capiente la **senape** con, per 2 persone, il succo di 1 **spicchio di limone**, 1 cucchiaino d'olio e mescolate energicamente con una forchetta per amalgamare.
- Unite nella ciotola cetriolo, **pomodorini**, feta, **olive** e mescolate bene.



## Friggere le frittelle

**TIP: per capire se l'olio è in temperatura buttatevi dentro poche briciole. Se sfrigolano potete iniziare a friggere.**

- Scaldate abbondante **olio** in una padella antiaderente e friggetevi le **frittelle** di ceci 4 minuti per lato.
- Una volta pronte, trasferitele su un piatto foderato con carta da cucina per eliminare l'olio in eccesso.



## Disporre nei piatti

- Disponete le frittelle di ceci nei piatti e adagiatevi sopra le **cipolle** caramellate.
- Accompagnate con l'**insalata** e con uno **spicchio di limone**.



## Cuocere la cipolla

- Sbucciate la **cipolla** e affettatela sottilmente.
- Rosolatela in padella con un filo d'**olio** e un pizzico di **sale** per 3-4 minuti, mescolando ogni tanto.
- Aggiungete, per ogni persona, 1 cucchiaino di **zucchero**, 2 cucchiaini d'**acqua** e la **glassa al balsamico** e proseguite la cottura a fuoco basso per 8-9 minuti, finché saranno tenere e traslucide.

Buon Appetito!