



Riso nero al pesto di rucola e burrata con anacardi, olive e pomodorini arrostiti

20 minuti

10



Riso Precotto



Rucola



Burrata



Anacardi



Olive



Pomodorini Datterini



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
Riso Precotto	1 pacchetto	2 pacchetti
Rucola**	50 g	100 g
Burrata** 7)	1 pezzo	2 pezzi
Anacardi 2)	1 pacchetto	2 pacchetti
Olive	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodorini Datterini**	150 g	250 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	313 g	100 g	375 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2095 kJ/501 kcal	670 kJ/160 kcal	2660 kJ/636 kcal	709 kJ/170 kcal
Grassi (g)	22 g	7 g	33 g	9 g
Grassi saturi(g)	9 g	3 g	16 g	4 g
Carboidrati (g)	67 g	22 g	77 g	21 g
Zuccheri (g)	2 g	1 g	3 g	1 g
Fibre (g)	5 g	2 g	5 g	1 g
Proteine (g)	16 g	5 g	24 g	6 g
Sale (g)	1 g	0 g	1 g	0 g

Allergeni

2) Frutta a guscio 7) Latte

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 gli ingredienti

- Portate a bollore una pentola d'**acqua** salata. Usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura. Sbollentate la rucola per 2-3 minuti.
- Intanto, tagliate i **pomodorini** a metà.
- Scaldate una padella a fuoco medio con 1-2 cucchiaini d'**olio**.
- Unite i **pomodorini**, un pizzico di **sale**, **pepe**, **zucchero** e cuocete per 10-12 minuti, mescolando ogni tanto, finché saranno ben caramellati.

3



Riscaldare il riso

- Scaldate il **riso** seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.
- Tagliate le **olive** e la **burrata** a metà.

2



Preparare il pesto di rucola

- Scolate la **rucola** e trasferitela in un bicchiere del mixer insieme agli **anacardi** e a 2 cucchiaini d'olio per persona.
- Frullate fino a ottenere un pesto liscio e omogeneo (aggiungete un filo d'olio o acqua per allungarlo, se necessario).
- Assaggiate e aggiustate di **sale** e **pepe** a piacere.

4



Disporre nei piatti

- Disponete il **riso** nei piatti.
- Irroratelo con il **pesto** di rucola e anacardi, quindi unite anche i **pomodorini**, le **olive** e la **burrata**.

Buon Appetito!