



Panzanella a modo mio - ceci e mozzarella

con paprika, cetriolo e pomodorini

25 minuti •

9



Mozzarella



Ciabatta



Pomodorini ciliegini



Cetriolo



Basilico



Ceci



Paprika Dolce



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, Aceto

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Mozzarella** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Ciabatta 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodorini ciliegini**	250 g	500 g
Cetriolo**	1 pezzo	2 pezzi
Basilico**	5 g	10 g
Ceci	1 pacchetto	2 pacchetti
Paprika Dolce	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	592 g	100 g	655 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2727 kJ/ 652 kcal	461 kJ/ 110 kcal	3295 kJ/ 787 kcal	503 kJ/ 120 kcal
Grassi (g)	19 g	3 g	29 g	5 g
Grassi saturi(g)	8 g	1 g	15 g	2 g
Carboidrati (g)	82 g	14 g	82 g	13 g
Zuccheri (g)	9 g	2 g	10 g	2 g
Fibre (g)	14 g	2 g	14 g	2 g
Proteine (g)	33 g	6 g	44 g	7 g
Sale (g)	2 g	0 g	3 g	0 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 i crostini

- Tagliate il **pane** a cubetti da 2-3 cm.
- Scaldate in una padella 2-3 cucchiai d'**olio** a fuoco medio. Unite i cubetti di **pane**, un pizzico di **sale** e tostate per 5-6 minuti, finché saranno dorati e croccanti.
- Trasferiteli in un'insalatiera e condite con 1-2 cucchiaini di **aceto**.

3



Assemblare la panzanella

- Tritate finemente il **basilico** e raccoglietelo in una ciotolina con 2-3 cucchiai d'**olio** e un pizzico di **sale**.
- Tagliate la **mozzarella** a tocchetti.
- Tagliate i **pomodorini** e il **cetriolo** a cubetti piccoli e trasferiteli nell'insalatiera con i crostini. Unite anche la **mozzarella** e condite con **sale** e **pepe**.

2



Friggere i ceci

TIP: per evitare che i ceci scoppettino quando li frigate, asciugateli con un panno o con della carta da cucina.

- Scolate i **ceci** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Riportate la padella su fuoco medio-alto con 1-2 cucchiai di **olio**. Aggiungete i **ceci**, condite con 1-2 cucchiaini di **paprika** (o tutta, per un sapore più deciso), un pizzico di **sale** e **pepe** e cuocete per 5-7 minuti, mescolando spesso.

4



Disporre nei piatti

- Disponete la panzanella in piatti fondi o ciotole.
- Irrorate con l'olio al **basilico**.

Buon Appetito!