



Bagel veggie - zucchine fritte e uova sode con maionese, cipolle dolci e pomodoro

35 minuti • Uova non incluse

8



Uova sode



Bagel



Zucchina



Pangrattato



Pomodoro



Cipolla



Maionese



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

Dalla dispensa: Uova, Olio d'oliva, Sale, Pepe, Aceto, Zucchero

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Uova sode** 8)	1 pacchetto	2 pacchetti
Bagel 3) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Zucchini**	1 pezzo	2 pezzi
Pangrattato 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodoro**	1 pezzo	2 pezzi
Cipolla	2 pezzi	4 pezzi
Maionese 8)	3 pacchetti	6 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	505 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3111 kJ/ 744 kcal	616 kJ/ 147 kcal
Grassi (g)	20 g	4 g
Grassi saturi (g)	3 g	1 g
Carboidrati (g)	107 g	21 g
Zuccheri (g)	18 g	4 g
Fibre (g)	9 g	2 g
Proteine (g)	27 g	5 g
Sale (g)	2 g	0 g

Allergeni

3) Semi di sesamo 8) Uova 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



Caramellare le cipolle

- Sbucciate le **cipolle** e affettatele sottilmente.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio, unite le cipolle, un pizzico di **sale** e cuocete per 3-4 minuti, mescolando ogni tanto.
- Aggiungete, per ogni persona, 1 cucchiaino di **zucchero**, 2 cucchiaini d'**acqua** e proseguite la cottura a fuoco basso per 5-6 minuti, finché saranno tenere e traslucide.



Preparare legg salad

- Tritate grossolanamente le **uova sode**.
- Trasferitele in una ciotola e incorporate la **maionese**, un cucchiaino di **aceto** (per 2 persone), un pizzico di **sale** e **pepe** e mescolate bene.
- Tagliate il **pomodoro** a fette.
- Scaldate una padella su fuoco medio e tostate i **bagel** per 2-3 minuti. in alternativa scaldateli in forno o nel tostapane.



Friggere le zucchine

- In una ciotola sgusciate 1 **uovo** ogni due persone, unite **sale**, **pepe** e mescolate.
- Raccogliete in una ciotola il **pangrattato** con un pizzico di **sale**.
- Impanate le **zucchine** passandole prima nell'**uovo** sbattuto e poi nel **pangrattato**.
- Portate una padella su fuoco medio-alto e ricopritene il fondo d'olio (se l'avete, usate olio di semi).
- Friggete le **zucchine** per 2-3 minuti per lato o finché risulteranno dorate e croccanti, poi spostatele su un piatto con carta da cucina ad asciugare.



Disporre nei piatti

- Disponete un cucchiaino di **egg salad** sui **bagel**.
- Completate con il **pomodoro**, le **zucchine** e le **cipolle** caramellate.

Buon Appetito!