



# Insalata fattoush di ceci e ricotta con sommacco, cetrioli e pane tostato

25 minuti

9



Ceci



Cetriolo



Sommacco



Pomodorini ciliegini



Ciabatta



Ricotta



Miele 100% italiano



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

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

## 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
Cetriolo**	1 pezzo	2 pezzi
Sommacco	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodorini ciliegini**	250 g	500 g
Ciabatta <b>13</b> )	1 pacchetto	2 pacchetti
Ricotta** <b>7</b> )	1 pacchetto	2 pacchetti
Miele 100% italiano	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	580 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2511 kJ/ 600 kcal	433 kJ/ 104 kcal
Grassi (g)	15 g	3 g
Grassi saturi (g)	5 g	1 g
Carboidrati (g)	84 g	15 g
Zuccheri (g)	12 g	2 g
Fibre (g)	14 g	2 g
Proteine (g)	26 g	4 g
Sale (g)	2 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](http://hellofresh.it)

1



## Cuocere i crostini

- Tagliate il **pane** a cubetti di 1 cm.
- Scaldate un filo d'**olio d'oliva** in una padella a fuoco medio, unite i cubetti di **pane** e tostateli per 5 minuti mescolando spesso, finché saranno dorati e croccanti.

3



## Cuocere i ceci

- Scolate i **ceci** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Riportate la padella su fuoco medio-alto con un filo abbondante di **olio d'oliva** e frigate i **ceci** per 5-6 minuti, mescolando spesso e facendo attenzione a non bruciarli.
- Unite 1-2 cucchiaini di **sommacco** (o tutto, se gradite) e mescolate per condire i **ceci** in modo uniforme.
- Alla fine salate a piacere.

2



## Preparare l'insalata e la crema di ricotta

- Riducete il **cetriolo** a tocchetti di circa 1 cm.
- Dividete i **pomodorini** in quarti.
- Raccogliete in una ciotola i **cetrioli**, i **pomodorini**, i **crostini** e condite con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.
- Mescolate in un'altra ciotolina la **ricotta** con il **miele**, 1 cucchiaino di olio (ogni 2 persone), un pizzico di **sale** e **pepe**.

4



## Disporre nei piatti

- Distribuite l'**insalata** nei piatti.
- Aggiungete i **ceci** e la crema di **ricotta** al **miele**.
- Irrorate con un filo d'**olio**.

Buon Appetito!