



Ribollita veloce di verze e cannellini con cavolo nero, pomodoro e pane tostato

45 minuti • Piccante

8



Fagioli Cannellini



Ciabatta



Mix Verza e Cavolo nero



Carota



Cipolla



Patate



Salvia



Aglio



Brodo Granulare Vegetale



Polpa di pomodoro



Peperoncino Tritato



Macinato misto di maiale e manzo



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

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Fagioli Cannellini	1 pacchetto	2 pacchetti
Ciabatta 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Mix Verza e Cavolo nero**	1 pezzo	1 pezzo
Carota**	1 pezzo	2 pezzi
Cipolla	1 pezzo	1 pezzo
Patate	1 pezzo	2 pezzi
Salvia**	1 pezzo	2 pezzi
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Brodo Granulare Vegetale 10)	1 pacchetto	2 pacchetti
Polpa di pomodoro	1 pacchetto	2 pacchetti
Peperoncino Tritato 	1 pacchetto	2 pacchetti
Macinato misto di maiale e manzo**	280 g	500 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	747 g	100 g	887 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2622 kJ/627 kcal	351 kJ/84 kcal	3923 kJ/938 kcal	442 kJ/106 kcal
Grassi (g)	6 g	1 g	28 g	3 g
Grassi saturi (g)	1 g	0 g	10 g	1 g
Carboidrati (g)	109 g	15 g	110 g	12 g
Zuccheri (g)	14 g	2 g	14 g	2 g
Fibre (g)	22 g	3 g	23 g	3 g
Proteine (g)	25 g	3 g	52 g	6 g
Sale (g)	4 g	1 g	5 g	1 g

Allergeni

10) Sedano 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



Tagliare le verdure

- Sbucciate e tagliate la **cipolla** a fette sottili.
- Sbucciate e tagliate **patata** e **carota** a cubetti piccoli di circa 1 cm.
- Scolate i **fagioli** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Scaldate un cucchiaio d'**olio** in una pentola e rosolate **cipolla** e **carota** per 4-5 minuti a fuoco medio.



Preparare i crostini

- Preriscaldate il forno a 200 °C.
- Sbucciate e tagliate l'**aglio** a fettine sottili.
- Tagliate il **pane** a fette.
- Disponete il pane in una teglia, conditelo con **olio**, **sale** e **pepe** su entrambi i lati.
- Aggiungete qualche foglia di **salvia** e infornate per 15 minuti circa, finché risulterà dorato e croccante.
- Mescolate in una ciotolina 2-3 cucchiaini d'**olio**, un pizzico di **peperoncino** a piacere e l'**aglio**. Condite con un pizzico di sale e pepe e mescolate bene.



Preparare il soffritto

TIP: noi vi proponiamo la versione express, ma il tempo è il migliore amico della ribollita: se ne avete, cuocetela più a lungo per ottenere un sapore ancora più deciso.

- Aggiungete in pentola le **patate**, il **mix di verza e cavolo nero** e i **fagioli**. Condite con **sale**, **pepe** e cuocete per altri 3-4 minuti, mescolando spesso.
- Incorporate la **polpa di pomodoro**, il **brodo granulare**, 550-600 ml di acqua (per 2 persone) e portate a bollore con coperchio.
- Abbassate il fuoco al minimo e cuocete per 25-30 minuti.

Ricetta personalizzata: cuocete il macinato di carne in padella per 5-6 minuti, finché sarà opaco e scuro.



Disporre nei piatti

- Disponete 2-3 fette di **pane** sul fondo di piatti fondi o ciotole.
- Versate sopra la **ribollita** e conditela con l'**olio** all'aglio e peperoncino.
- Accompagnate con il resto del pane.

Buon Appetito!