



Frisella del Sud al pat  di olive e ricotta con rucola e pomodorini caramellati

25 minuti

13



Friselle



Pomodorini Datterini



Origano Secco



Rucola



Ricotta



Aglio



Olive



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

Dalla dispensa: 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 |
|------------------------|-------------|-------------|
| Friselle 13 | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Pomodorini Datterini** | 150 g | 250 g |
| Origano Secco | 1 pacchetto | 1 pacchetto |
| Rucola** | 100 g | 200 g |
| Ricotta** 7 | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Aglio | 1 spicchio | 2 spicchi |
| Olive | 2 pacchetti | 4 pacchetti |

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

| | Per porzione | Per 100g |
|----------------------------------|----------------------|---------------------|
| per gli ingredienti non cucinati | 307 g | 100 g |
| Energia (kJ/kcal) | 2122 kJ/ 507 kcal | 691 kJ/ 165 kcal |
| Grassi (g) | 13 g | 4 g |
| Grassi saturi (g) | 6 g | 2 g |
| Carboidrati (g) | 85 g | 28 g |
| Zuccheri (g) | 5 g | 2 g |
| Fibre (g) | 4 g | 1 g |
| Proteine (g) | 17 g | 6 g |
| Sale (g) | 3 g | 1 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



Caramellare i pomodorini

- Tagliate i **pomodorini** a metà.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio.
- Unite i pomodorini, un pizzico di **sale**, **pepe** e un cucchiaino di **zucchero** (per 2 persone).
- Cuocete per 10-12 minuti, mescolando ogni tanto, finché saranno dorati.

3



Preparare le friselle

TIP: se desiderate friselle più croccanti, tenetele in ammollo per meno tempo. Al contrario, se le volete più morbide, lasciatele in acqua qualche secondo in più.

- Riempite una ciotola con **acqua** tiepida.
- Immergete le **friselle** per 20-30 secondi, giusto il tempo di inumidirle.
- Sfregate l'altra metà dello spicchio d'**aglio** sulle friselle e irroratele con un filo d'**olio**.
- Condite la **rucola** (ricordate di lavarla bene) con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.

2



Preparare il patè di olive

TIP: dosate l'aglio secondo i vostri gusti e omettetelo se non lo gradite.

- Nel frattempo, sbucciate l'**aglio**, tagliatelo a metà (userete una metà per insaporire le friselle) e raccoglietelo in un bicchiere del mixer con le **olive**, un pizzico di **sale** e **origano** e, per 2 persone, 1 cucchiaio d'**olio** e 1 d'**acqua**.
- Frullate fino a ottenere una crema. Aggiungete un altro cucchiaio d'olio per allungarla, se dovesse risultare troppo densa.

4



Disporre nei piatti

- Spalmate un cucchiaio di **patè di olive** su ogni frisella.
- Adagiate sopra un po' di **rucola**, i **pomodorini** e la **ricotta** a tocchetti e condite con un pizzico di **origano**.

Buon Appetito!