



Chicche cremose allo stracchino e noci con Pecorino Romano Dop, zucchina e pomodorini

25 minuti

8



Chicche di patate



Pomodorini Datterini



Pecorino romano Dop



Stracchino



Noci



Zucchina



Mazzancolle tropicali



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
Chicche di patate 7) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodorini Datterini**	150 g	250 g
Pecorino romano Dop** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Stracchino** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Noci 2)	1 pacchetto	2 pacchetti
Zucchina**	1 pezzo	2 pezzi
Mazzancolle tropicali** 5)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	505 g	100 g	580 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2955 kJ/ 706 kcal	585 kJ/ 140 kcal	3121 kJ/ 746 kcal	538 kJ/ 129 kcal
Grassi (g)	26 g	5 g	26 g	5 g
Grassi saturi (g)	12 g	2 g	12 g	2 g
Carboidrati (g)	93 g	18 g	93 g	16 g
Zuccheri (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Fibre (g)	9 g	2 g	9 g	2 g
Proteine (g)	24 g	5 g	33 g	6 g
Sale (g)	4 g	1 g	5 g	1 g

Allergeni

2) Frutta a guscio **5)** Crostacei **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



Cuocere le verdure

- Portate a bollire una pentola d'**acqua** salata.
- Tagliate i **pomodorini** a metà.
- Tagliate la **zucchina** a rondelle sottili.
- Scaldate una padella antiaderente con un filo d'olio su fuoco medio-alto, aggiungete i **pomodorini**, la **zucchina** un pizzico di **sale**, **pepe** e cuoceteli per 8-10 minuti mescolando spesso.



Lessare le chicche

- Lessate le **chicche** finché affiorano sulla superficie dell'acqua.
- Scolatele, rimettetetele nella pentola dove le avete cotte e conditele con la **salsa** ai formaggi.



Preparare la salsa

- Trasferite in un bicchiere del mixer lo **stracchino**, il **pecorino**, una generosa macinata di **pepe**, un filo d'**olio** e 3-4 cucchiaini di **acqua di cottura**.
- Frullate fino a ottenere una consistenza omogenea.
- Tritate grossolanamente le **noci**.

Ricetta personalizzata: unite in padella anche le mazzancolle e cuocete per 5-6 minuti, finché saranno opache e rosa.



Disporre nei piatti

- Distribuite le **chicche** nei piatti.
- Adagiate sopra **pomodorini** e **zucchina** e guarnite con le **noci**.

Buon Appetito!