



# Riso nero, zucca e formaggio greco con rucola, olive e citronette al miele

20 minuti

20



Limone



Rucola



Senape



Miele 100% italiano



Semi Di Zucca



Riso Precotto



Olive leccino Bio



Formaggio greco



Zucca



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

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
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Rucola**	100 g	200 g
Senape 9)	1 pacchetto	2 pacchetti
Miele 100% italiano	1 pacchetto	2 pacchetti
Semi Di Zucca	1 pacchetto	1 pacchetto
Riso Precotto	1 pacchetto	2 pacchetti
Olive leccino Bio	1 pacchetto	2 pacchetti
Formaggio greco** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Zucca**	1 pezzo	1 pezzo

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	408 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2201 kJ/ 526 kcal	540 kJ/ 129 kcal
Grassi (g)	22 g	5 g
Grassi saturi (g)	14 g	3 g
Carboidrati (g)	60 g	15 g
Zuccheri (g)	8 g	2 g
Fibre (g)	12 g	3 g
Proteine (g)	18 g	4 g
Sale (g)	2 g	1 g

## Allergeni

7) Latte 9) Senape

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)

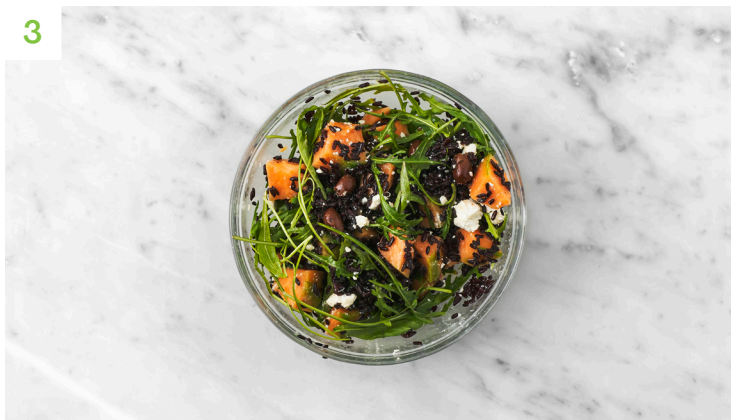
1



## Preparare il melone

- Tagliate la **zucca** a cubetti di 1-2 cm circa.
- Scaldate una padella con 1-2 cucchiaini d'**olio** a fuoco medio. Unite la **zucca**, condite con **sale**, **pepe** e rosolate per 2 minuti.
- Aggiungete 100 ml d'**acqua** (circa mezzo bicchiere) per 2 persone, coprite con un coperchio e cuocete per circa 17-18 minuti, o finché la zucca sarà tenera e dorata.

3



## Preparare la citronette

**TIP: ricordate di lavare bene la rucola.**

- Raccogliete in una ciotolina la **senape** (ha un sapore pungente, dosate a piacere), il **miele**, il succo di uno spicchio di **limone** (per 2 persone) e 2 cucchiaini d'olio e mescolate energicamente con una forchetta.
- Disponete in una ciotola la **zucca**, il **formaggio greco** sbriciolandolo grossolanamente con le mani, la **rucola**, il **riso** e le **olive**.
- Unite un pizzico di **sale** e mescolate bene.

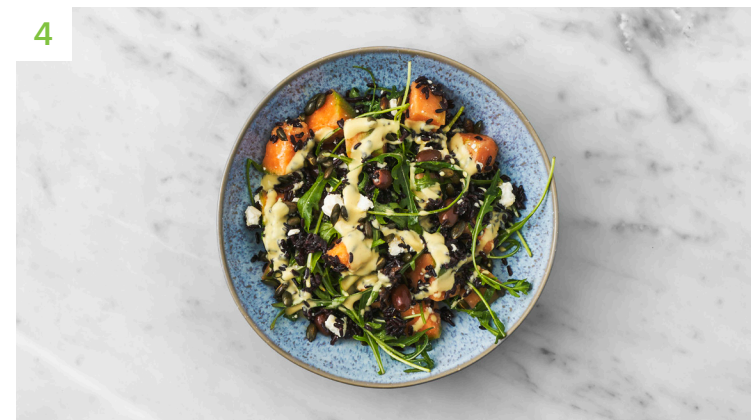
2



## Tostate i semi di zucca

- Scaldate una padella a fuoco medio senza condimenti e tostate i **semi di zucca** per 2-3 minuti, o finché saranno dorati e croccanti, poi spostateli in un piattino.
- Riportate la padella su fuoco medio, unite il **riso**, un filo d'**olio** e 2-3 cucchiaini d'**acqua** e scaldatelo per 2-3 minuti.

4



## Disporre nei piatti

- Disponete l'**insalata** nei piatti.
- Irroratela con la **citronette** e guarnite con i **semi di zucca**.

Buon Appetito!