



Indivia belga alle noci, mela e uvetta

con salsa alla senape e miele | 2 porzioni |

15 minuti

5002



Indivia



Noci



Uvetta



Mela



Miele 100% italiano



Senape



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

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

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Indivia	2 pezzi	2 pezzi
Noci 2)	1 pacchetto	1 pacchetto
Uvetta	10 g	10 g
Mela**	1 pezzo	1 pezzo
Miele 100% italiano	1 pacchetto	1 pacchetto
Senape 9)	1 pacchetto	1 pacchetto

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	198 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	681 kJ/ 163 kcal	345 kJ/ 82 kcal
Grassi (g)	8 g	4 g
Grassi saturi (g)	1 g	0 g
Carboidrati (g)	21 g	10 g
Zuccheri (g)	14 g	7 g
Fibre (g)	6 g	3 g
Proteine (g)	3 g	2 g
Sale (g)	0 g	0 g

Allergeni

2) Frutta a guscio **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](https://www.hellofresh.it)

1



Tagliare gli ingredienti

- Togliete 3-4 foglie dell'**indivia** a persona e tenete da parte.
- Eliminate i gambi e tagliate il resto a striscioline sottili.
- Sbucciate la **mela** e tagliatela a cubetti di circa 0,5 cm.
- Tritate grossolanamente le **noci**.
- Raccogliete l'indivia tagliata, mela, noci e **uvetta** in una ciotola.

3



Disporre nei piatti

- Disponete le foglie d'**indivia** tenute da parte in un piatto.
- Riempite ogni foglia con il composto di **mela, uvetta, indivia e noci**.
- Irrorate con la **salsa** e condite con una macinata di **pepe**.

2



Preparare la salsa

- Raccogliete in una ciotolina la **senape** (ha un sapore pungente, dosate a piacere), il **miele**, 2 cucchiaini d'**olio**, 1 cucchiaino d'**aceto**, **sale**, **pepe** e mescolate energicamente con una forchetta.

Buon Appetito!