



# Orzo, burrata e briciole alle alici con salsa cruda ai pomodorini e basilico

25 minuti

2



Burrata



Orzo perlato



Alici



Pomodorini Datterini



Basilico



Panko (pangrattato giapponese)



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
Burrata** 7)	1 pezzo	2 pezzi
Orzo perlato 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Alici 4)	46 g	92 g
Pomodorini Datterini**	150 g	250 g
Basilico**	5 g	10 g
Panko (pangrattato giapponese) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
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	236 g	100 g	288 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1946 kJ/ 465 kcal	826 kJ/ 197 kcal	1898 kJ/ 454 kcal	660 kJ/ 158 kcal
Grassi (g)	16 g	7 g	14 g	5 g
Grassi saturi(g)	8 g	3 g	7 g	3 g
Carboidrati (g)	65 g	28 g	65 g	23 g
Zuccheri (g)	1 g	0 g	1 g	0 g
Fibre (g)	7 g	3 g	7 g	2 g
Proteine (g)	22 g	9 g	24 g	9 g
Sale (g)	3 g	1 g	2 g	1 g

## Allergeni

4) Pesce 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](https://hellofresh.it)

1



## Lessare l'orzo

**TIP: usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.**

- Portate a bollore una pentola d'**acqua** salata.
- Lessate l'**orzo** per 20 minuti circa. Assaggiatelo per verificare il grado di cottura prima di scolarlo.
- Tritate finemente metà del **basilico**. Trasferitelo in una ciotolina con 2-3 cucchiaini d'**olio** e un pizzico di **sale**.

3



## Tostare il crumble

- Scaldate una padella a fuoco medio con 2-3 cucchiaini d'**olio**.
- Unite le **alici** e mescolate finché si saranno disfatte, per circa 2-3 minuti, quindi aggiungete il **panko**.
- Tostate, mescolando spesso, per 2 minuti, finché il panko risulterà dorato.

**Ricetta personalizzata:** cuocete i gamberi a fuoco medio-alto per 5-6 minuti, finché saranno rosa all'esterno e opachi al centro.

2



## Preparare la salsa crudaiola

- Tagliate i **pomodorini** a metà.
- Trasferiteli in un bicchiere del mixer con un filo d'**olio**, **sale**, **pepe** e il resto del **basilico** e frullate fino a ottenere una salsa omogenea.
- Aggiungete 1-2 cucchiaini d'**acqua** per allungare la salsa, se necessario.
- Tagliate la **burrata** a tocchetti.

4



## Disporre nei piatti

- Disponete l'**orzo** nei piatti, irroratelo con la **salsa crudaiola** e adagiate sopra i tocchetti di **burrata**.
- Spolverizzate con il **crumble** di panko e alici e condite con l'**olio al basilico**.

Buon Appetito!