



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 hellfresh.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!