



Zimino di ceci e Pecorino Romano Dop con bietole, patate e crostini caserecci

40 minuti

13



Ceci



Patate



Cipolla



Alloro



Bietola



Ciabatta



Concentrato
Di Pomodoro



Pecorino romano Dop



Lonza Di Maiale



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
Ceci	1 pacchetto	2 pacchetti
Patate	2 pezzi	4 pezzi
Cipolla	1 pezzo	1 pezzo
Alloro	1 pezzo	2 pezzi
Bietola**	200 g	400 g
Ciabatta 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Concentrato Di Pomodoro	1 pacchetto	1 pacchetto
Pecorino romano Dop** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Lonza Di Maiale**	1 pacchetto	1 pacchetto

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	708 g	100 g	833 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3245 kJ/ 776 kcal	459 kJ/ 110 kcal	3836 kJ/ 917 kcal	461 kJ/ 110 kcal
Grassi (g)	17 g	2 g	21 g	3 g
Grassi saturi (g)	5 g	1 g	7 g	1 g
Carboidrati (g)	119 g	17 g	119 g	14 g
Zuccheri (g)	12 g	2 g	12 g	1 g
Fibre (g)	19 g	3 g	19 g	2 g
Proteine (g)	33 g	5 g	59 g	7 g
Sale (g)	3 g	0 g	4 g	0 g

Allergeni

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



Preparare il soffritto

- Sbucciate le **patate** e tagliatele a tocchetti di 1 cm circa.
- Sbucciate la **cipolla** e tritatela finemente.
- Scaldate una padella ampia a fuoco medio con un filo d'**olio**. Unite cipolla e patate e rosolate per 3-4 minuti, mescolando ogni tanto.



Preparare i crostini

- Nel frattempo tagliate il **pane** a fette diagonali di 1 cm.
- Scaldate una padella a fuoco medio con 2-3 cucchiaini d'**olio**.
- Unite le fette di pane, un pizzico di **sale** e tostatele per 5-6 minuti, finché saranno dorate e croccanti. In alternativa, tostatele in un tostapane.

Ricetta personalizzata: cuocete la lonza a fuoco medio-alto per 5-6 minuti, finché sarà compatta, opaca e bianca al centro.



Unire le verdure

- Eliminate la parte più dura dal gambo delle **bietole** e affettatele a strisciole di 1-2 cm.
- Scolate i **ceci** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente, quindi trasferiteli in padella, assieme alle **bietole**, un pizzico di **sale** e cuocete per altri 2-3 minuti.



Disporre nei piatti

- Disponete lo **stufato** di ceci in zimino nei piatti.
- Accompagnate con il **pane** tostato, il **pecorino** rimasto e un filo d'**olio**.



Cuocere lo stufato

- Aggiungete anche 2 cucchiaini di **concentrato di pomodoro** (per 2 persone), l'**alloro**, 250-300 ml di **acqua** (circa un bicchiere e mezzo) e proseguite la cottura per 25-28 minuti con il coperchio.
- Unite 3/4 del **pecorino** e mescolate bene. Assaggiare e regolate di **sale** e **pepe** a piacere.

Buon Appetito!