

Insalata di riso nero, uova e mozzarella

con mais, pomodorini e citronette al miele

25 minuti

10



Mais



Olive



Riso Precotto



Mozzarella



Uova sode



Pomodorini Datterini



Limone



Anacardi



Miele 100% italiano



Petto di pollo a fette



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, Zucchero

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Mais	1 pacchetto	2 pacchetti
Olive	1 pacchetto	2 pacchetti
Riso Precotto	1 pacchetto	2 pacchetti
Mozzarella** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Uova sode** 8)	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodorini Datterini**	150 g	250 g
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Anacardi 2)	1 pacchetto	2 pacchetti
Miele 100% italiano	1 pacchetto	2 pacchetti
Petto di pollo a fette**	250 g	500 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	450 g	100 g	575 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2634 kJ/ 629 kcal	585 kJ/ 140 kcal	3209 kJ/ 767 kcal	558 kJ/ 133 kcal
Grassi (g)	25 g	6 g	27 g	5 g
Grassi saturi (g)	10 g	2 g	11 g	2 g
Carboidrati (g)	71 g	16 g	71 g	12 g
Zuccheri (g)	9 g	2 g	9 g	2 g
Fibre (g)	9 g	2 g	9 g	2 g
Proteine (g)	26 g	6 g	56 g	10 g
Sale (g)	2 g	0 g	2 g	0 g

Allergeni

2) Frutta a guscio 7) Latte 8) Uova

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



Tostare il mais

- Scolate il **mais** dal liquido di conservazione e sciacquatelo sotto acqua corrente.
- Scaldate una padella antiaderente con 1-2 cucchiaini d'**olio** a fuoco medio.
- Unite il **mais**, un pizzico di **sale** e tostatelo per 4-5 minuti, o finché sarà dorato e leggermente croccante, poi trasferitelo in una ciotolina.



Preparare gli ingredienti

- Tagliate le **uova** in 4 parti.
- Riducete la **mozzarella** a tocchetti.
- Dividete le **olive** a metà.
- Preparate il **riso** seguendo le indicazioni riportate sulla confezione.
- Preparate una **citronette** mescolando in una ciotolina, per 2 persone, il succo di mezzo **limone** (per 2 persone), 1 cucchiaino d'**olio**, il **miele** e un pizzico di **sale**.



Cuocere i pomodorini

- Nel frattempo che tostate il mais, tagliate a metà i **pomodorini**.
- Riportate la padella usata per il mais su fuoco medio con i pomodorini e con un pizzico di sale, pepe e un cucchiaino di zucchero.
- Cuocete per 10-12 minuti, finché saranno dorati.

Ricetta personalizzata: cuocete il pollo 1-2 minuti a fuoco medio-alto, finché non sarà più rosa al centro.



Disporre nei piatti

- Disponete il **riso** in piatti fondi o ciotole.
- Adagiate sopra la **mozzarella**, il **mais** e l'**uovo**.
- Guarnite con gli **anacardi** e irrorate con la **citronette**.

Buon Appetito!