



# Cavolini di Bruxelles gratinati

2 porzioni | con Grana Padano Dop e peperoncino

35 minuti • Piccante

5002



Cavolini di Bruxelles



Aglio



Grana Padano Dop



Pangrattato



Peperoncino Tritato



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

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
Cavolini di Bruxelles	350 g	350 g
Aglio	1 spicchio	1 spicchio
Grana Padano Dop** 7) 8)	1 pacchetto	1 pacchetto
Pangrattato 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Peperoncino Tritato	1 pacchetto	1 pacchetto

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	223 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1056 kJ/ 252 kcal	475 kJ/ 113 kcal
Grassi (g)	7 g	3 g
Grassi saturi (g)	4 g	2 g
Carboidrati (g)	35 g	16 g
Zuccheri (g)	4 g	2 g
Fibre (g)	8 g	4 g
Proteine (g)	15 g	7 g
Sale (g)	1 g	0 g

## Allergeni

7) Latte 8) Uova 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](http://hellofresh.it)

1



## Sbollentare i cavolini di Bruxelles

- Preriscaldate il forno a 220° C.
- Portate a bollore una pentola d'acqua salata.
- Sbollentate i **cavolini di Bruxelles** per 4-5 minuti, scolateli bene per eliminare l'acqua in eccesso e trasferiteli su una teglia foderata di carta da forno.
- Schiacciateli leggermente usando il fondo di un bicchiere.

3



## Disporre nei piatti

- Disponete i **cavolini** nei piatti.

2



## Infornare

- Mescolate il **pangrattato** con il **Grana Padano**, un pizzico di **peperoncino** e un pizzico di **aglio** tritato (oppure omettetelo se non vi piace il sapore).
- Spolverizzate il composto ottenuto sopra i cavolini di Bruxelles, condite con un generoso filo d'olio e un pizzico di **sale**.
- Infornate per 20 minuti circa: dovranno risultare dorati e croccanti.

Buon Appetito!