



Gamberi croccanti e patate alla newyorkese con cheddar fondente e salsa barbecue

35 minuti

4



Mazzancolle tropicali



Patate



Cheddar



Mix di spezie stile Cajun



Salsa barbecue



Insalata Mista



Cipollotto



Panko (pangrattato giapponese)



Senape



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 di oliva, Aceto, 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
Mazzancolle tropicali** 5)	1 pacchetto	2 pacchetti
Patate	8 pezzi	16 pezzi
Cheddar** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Mix di spezie stile Cajun 14)	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa barbecue	2 pacchetti	4 pacchetti
Insalata Mista**	100 g	200 g
Cipollotto**	1 pezzo	2 pezzi
Panko (pangrattato giapponese) 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Senape 9)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	440 g	100 g	515 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2567 kJ/ 614 kcal	584 kJ/ 140 kcal	2734 kJ/ 653 kcal	531 kJ/ 127 kcal
Grassi (g)	35 g	8 g	35 g	7 g
Grassi saturi (g)	11 g	3 g	12 g	2 g
Carboidrati (g)	47 g	11 g	47 g	9 g
Zuccheri (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Fibre (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Proteine (g)	25 g	6 g	34 g	7 g
Sale (g)	3 g	1 g	4 g	1 g

Allergeni

5) Crostacei 7) Latte 9) Senape 13) Cereali contenenti glutine 14) Anidride solforosa e solfiti

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 helloworldfresh.it

1



Infornare le patate

- Preriscaldate il forno in modalità statica a 220 °C.
- Tagliate le **patate** a metà (potete tenere la buccia).
- Raccoglietele in una pirofila e conditele uniformemente con 2 cucchiari d'**olio**, un pizzico di **mix di spezie**, **sale** e **pepe**.
- Cuocetele in forno caldo per circa 25-30 minuti.

3



Preparare l'insalata

TIP: ricordate di lavare bene l'insalata.

- Raccogliete in una ciotola la **senape** (ha un sapore pungente, dosate a piacere) con, per 2 persone, 1 cucchiaino d'**aceto**, 1 cucchiaino d'**olio**, **sale** e **pepe**. Poco prima di servire, unite anche l'**insalata** e mescolate.

2



Cuocere i gamberi

TIP: i gamberi saranno cotti quando risulteranno rosa all'esterno e opachi al centro.

- Tagliate il **cipollotto** a rondelle, separando la parte bianca da quella verde.
- Raccogliete in una ciotola i **gamberi**, il **panko**, la **salsa barbecue**, il resto del **mix di spezie**, un filo d'**olio**, un pizzico di **sale**, **pepe** e mescolate bene.
- Trascorso il tempo, sfornate le **patate** e mescolatele. Adagiatevi sopra la parte bianca del **cipollotto**, i **gamberi** impanati e spolverizzate con il **formaggio**.
- Infornate nuovamente per 7-10 minuti, o finché i gamberi saranno cotti e il formaggio si sarà sciolto.

4



Disporre nei piatti

- Disponete i **gamberi** e le **patate** nei piatti e guarnite con la parte verde del **cipollotto**.
- Accompagnate con l'**insalata**.

Buon Appetito!