



Crocchette di ceci e salsa al gorgonzola con broccoli alle olive e peperoncino

35 minuti • Piccante

7



Ceci



Gorgonzola Dop



Broccoli



Olive leccino Bio



Cipolla



Aglio



Peperoncino



Tagliata di manzo



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, Aceto, Sale, Pepe, Farina, Latte

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
Gorgonzola Dop** 7)	1 pacchetto	1 pacchetto
Broccoli**	250 g	500 g
Olive leccino Bio	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipolla	1 pezzo	1 pezzo
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Peperoncino 🌶️	1 pacchetto	1 pacchetto
Tagliata di manzo**	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	446 g	100 g	571 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2333 kJ/ 558 kcal	524 kJ/ 125 kcal	3086 kJ/ 738 kcal	541 kJ/ 129 kcal
Grassi (g)	27 g	6 g	32 g	6 g
Grassi saturi(g)	16 g	4 g	19 g	3 g
Carboidrati (g)	47 g	11 g	48 g	8 g
Zuccheri (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Fibre (g)	17 g	4 g	17 g	3 g
Proteine (g)	28 g	6 g	53 g	9 g
Sale (g)	2 g	1 g	4 g	1 g

Allergeni

7) Latte

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 broccolo

TIP: tagliate il broccolo a cimette di dimensione simile, così da rendere omogenea la cottura.

- Riducete il **broccolo** a cimette di circa 4 cm di larghezza.
- Sbucciate la **cipolla** e affettatela.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella ampia a fuoco medio-alto. Unite i broccoli e la cipolla, l'**aglio** (potete tenere la buccia) e rosolate per 2-3 minuti.
- Abbassate il fuoco, aggiungete 1-2 cucchiaini d'**aceto**, 100 ml d'**acqua** (circa mezzo bicchiere) e un pizzico di sale. Coprite con un coperchio e cuocete per circa 10-12 minuti, o finché le cimette saranno tenere e leggermente dorate.



Friggere le crocchette

TIP: per capire se l'olio è in temperatura buttatevi dentro poche briciole: se sfrigolano potete iniziare a friggere.

- Scaldate bene abbondante **olio** in una padella antiaderente e friggetevi le **crocchette** 4 minuti per lato.
- Trasferitele su un piatto foderato con carta da cucina per eliminare l'olio in eccesso.



Preparare le crocchette

- Nel frattempo che cuocete i broccoli, scolate i **ceci** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Raccoglieteli in un bicchiere del mixer e frullateli fino a ottenere una crema non troppo liscia.
- Trasferitela in una ciotola e lavoratela bene con 4 cucchiaini di **farina** (per 2 persone) e un generoso pizzico di **sale**.
- Formate delle sfere grandi quanto una pallina da golf e appiattitele schiacciandole al centro.



Preparare la salsa

- Eliminate la crosta del **gorgonzola** e tagliatelo a tocchetti.
- Raccoglietelo in un pentolino e fate fondere a fuoco dolce per circa 5 minuti.
- Allungate la salsa con un filo di **latte** e mescolate bene.

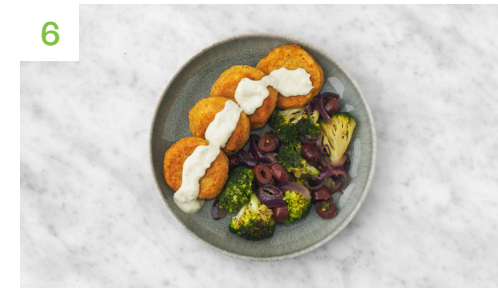


Unire le olive

TIP: omettete il peperoncino se non gradite il piccante, la ricetta sarà comunque deliziosa.

- Tritate a piacere un po' di **peperoncino** e unitelo in padella con le **olive**.
- Proseguite la cottura per 2-3 minuti e alla fine aggiustate di **sale** e **pepe**.

Ricetta personalizzata: scaldate bene una padella con un filo d'olio a fuoco medio-alto, condite la carne con sale e pepe e cuocetela 3 minuti per lato (per una cottura media).



Disporre nei piatti

- Disponete le **crocchette** nei piatti e irroratele con la salsa al **gorgonzola**.
- Accompagnate con i **broccoli**.

Buon Appetito!