



# Vellutata di bietole e fonduta allo zola con ceci tostati alla paprika affumicata

25 minuti

20



Ceci



Bietola



Paprika affumicata



Patate



Brodo Granulare Vegetale



Formaggio a pasta dura grattugiato



Gorgonzola Dop



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

Dalla dispensa: , Sale, PepeOlio d'oliva

## 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
Bietola**	400 g	800 g
Paprika affumicata <b>9)</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Patate	1 pezzo	2 pezzi
Brodo Granulare Vegetale <b>10)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Formaggio a pasta dura grattugiato** <b>7) 8)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Gorgonzola Dop** <b>7)</b>	1 pacchetto	1 pacchetto

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>564 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2379 kJ/ 569 kcal	422 kJ/ 101 kcal
Grassi (g)	27 g	5 g
Grassi saturi (g)	15 g	3 g
Carboidrati (g)	46 g	8 g
Zuccheri (g)	4 g	1 g
Fibre (g)	16 g	3 g
Proteine (g)	33 g	6 g
Sale (g)	4 g	1 g

## Allergeni

**7)** Latte **8)** Uova **9)** Senape **10)** Sedano

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.

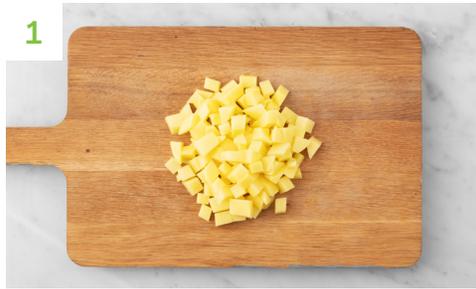
## Mi raccomando!

**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)



## Cuocere le verdure

- Sbucciate la **patata** e tagliatela a cubetti.
- Rimuovete la parte più coriacea del gambo delle **bietole** (circa 2 cm) e tagliatele a pezzetti.
- Scaldate un filo d'**olio** in una pentola, aggiungete le **bietole**, le **patate**, 200 ml di **acqua** (circa 1 bicchiere) per 2 persone e il **brodo**.
- Coprite con un coperchio e cuocete per circa 16-18 minuti, o finché saranno tenere.



## Frullare le verdure

- Trasferite le **verdure** e il **brodo** in un bicchiere del mixer e frullate fino a ottenere una crema liscia e omogenea.
- Aggiungete un filo d'olio, il **formaggio grattugiato**, **sale** e **pepe** a piacere e mescolate bene.
- Se necessario, unite un filo d'**acqua** per allungare la consistenza.



## Preparare i ceci

- Nel frattempo che cuociono le **verdure**, scolate i **ceci** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Scaldate un filo abbondante d'**olio** in una padella a fuoco medio-alto e frigate i **ceci** per 5-6 minuti, mescolando spesso e facendo attenzione a non bruciarli.
- Unite 1-2 cucchiaini di **paprika** e mescolate per condire i **ceci** in modo uniforme.



## Disporre nei piatti

- Disponete la **crema di bietole e patate** nei piatti.
- Adagiate sopra le i **ceci** e completate con la salsa di **gorgonzola**.



## Fondere il formaggio

- Eliminate la crosta del **gorgonzola** e tagliatelo a tocchetti.
- Raccoglietelo in un pentolino e fate fondere a fuoco dolce per circa 5 minuti.
- Unite un cucchiaino d'**olio**, mescolate e tenete da parte.

Buon Appetito!