



# Formaggio stile Cipro dorato, zucca e ceci con spinacini saltati e salsa tahina al miele

20 minuti

15



Ceci



Zucca



Spinacino baby



Tahina



Limone



Miele 100% italiano



Aglio



Formaggio stile Cipro



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



## 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
Zucca**	1 pezzo	1 pezzo
Spinacino baby**	100 g	200 g
Tahina <b>3)</b>	1 bustina	2 bustine
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Miele 100% italiano	2 pacchetti	4 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Formaggio stile Cipro** <b>7)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	499 g	100 g	599 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2768 kJ/ 662 kcal	555 kJ/ 133 kcal	4048 kJ/ 968 kcal	676 kJ/ 162 kcal
Grassi (g)	37 g	7 g	61 g	10 g
Grassi saturi(g)	16 g	3 g	31 g	5 g
Carboidrati (g)	36 g	7 g	39 g	6 g
Zuccheri (g)	11 g	2 g	14 g	2 g
Fibre (g)	19 g	4 g	19 g	3 g
Proteine (g)	38 g	8 g	58 g	10 g
Sale (g)	3 g	1 g	5 g	1 g

## Allergeni

**3)** Semi di sesamo **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](http://hellofresh.it)

1



## Cuocere la zucca

- Tagliate i cubetti di **zucca** a dadini più piccoli.
- Scaldate un'ampia padella a fuoco medio con un filo d'**olio**.
- Unite la **zucca** e l'**aglio** (potete tenere la buccia) e un pizzico di **sale**.
- Coprite con il coperchio e cuocete per circa 15 minuti, o finché la zucca sarà tenera e dorata.

3



## Aggiungere i ceci

- Scolate i **ceci** dal liquido di conservazione, sciacquateli sotto acqua corrente e incorporateli nella padella con la **zucca** insieme agli **spinaci** (ricordate di lavarli bene). Rosolate per 1-2 minuti su fuoco medio-alto, poi salate, pepate e trasferite tutto in una ciotola.
- Tagliate il **formaggio stile Cipro** a fettine di 1-2 cm.
- Riportate la padella su fuoco medio con un filo d'olio e cuocete il formaggio stile Cipro per circa 2-3 minuti per lato, finché sarà dorato.

2



## Preparare la salsa

- Nel frattempo, raccogliete in una ciotolina la **salsa tahina**, il **miele**, il succo di 1 spicchio di **limone** e un pizzico di **sale**.
- Aggiungete 2-3 cucchiaini d'**acqua** e mescolate energicamente con una forchetta per amalgamare gli ingredienti.
- Aggiungete altri cucchiaini d'**acqua** per rendere la salsa ancora più liscia, a seconda della consistenza che gradite.

4



## Disporre nei piatti

- Disponete le **verdure** con i **ceci** nei piatti.
- Adagiate sopra il **formaggio stile Cipro**.
- Irrorate con la **salsa** e accompagnate con qualche spicchio di **limone**.

Buon Appetito!