



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 3)	1 bustina	2 bustine
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Miele 100% italiano	2 pacchetti	4 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Formaggio stile Cipro** 7)	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

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.

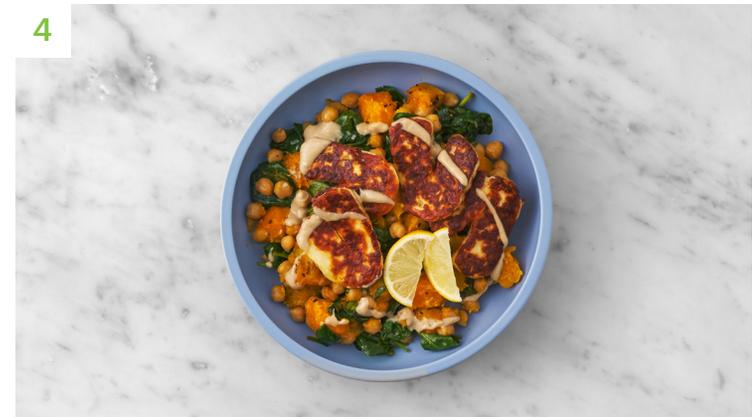
2



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!