



Riso nero, gocce di gorgonzola e zucca con rucola, citronette al miele e noci

20 minuti

10



Gorgonzola Dop



Miele 100% italiano



Riso Nero Precotto



Limone



Zucca



Noci



Aglione



Rucola



Mazzancolle
tropicali



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
Gorgonzola Dop** 7)	1 pacchetto	1 pacchetto
Miele 100% italiano	2 pacchetti	4 pacchetti
Riso Nero Precotto	1 pacchetto	2 pacchetti
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Zucca**	1 pezzo	1 pezzo
Noci 2)	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Rucola**	50 g	100 g
Mazzancolle tropicali** 5)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	357 g	100 g	432 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2314 kJ/ 553 kcal	649 kJ/ 155 kcal	2480 kJ/ 593 kcal	575 kJ/ 137 kcal
Grassi (g)	25 g	7 g	25 g	6 g
Grassi saturi(g)	12 g	3 g	12 g	3 g
Carboidrati (g)	59 g	17 g	59 g	14 g
Zuccheri (g)	9 g	3 g	9 g	2 g
Fibre (g)	11 g	3 g	11 g	3 g
Proteine (g)	18 g	5 g	27 g	6 g
Sale (g)	1 g	0 g	2 g	0 g

Allergeni

2) Frutta a guscio 5) Crostacei 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 tagliere 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



Cuocere la zucca

- Scaldate un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio e rosolate l'**aglio** (potete tenere la buccia) per 2-3 minuti.
- Unite la **zucca** e un pizzico di **sale**, coprite con il coperchio e cuocete per circa 20 minuti, o finché la zucca sarà tenera e dorata.
- A fine cottura eliminate l'**aglio**.

Ricetta personalizzata: cuocete i gamberi con la zucca per 5-6 minuti finché risulteranno rosa all'esterno e opachi al centro.



Preparare la citronette

- Preparate il **riso** seguendo le indicazioni riportate sulla confezione.
- Preparate una **citronette** mescolando in una ciotolina 1 cucchiaino d'olio, il succo di mezzo **limone** (per 2 persone) e il **miele**.
- Raccogliete il **riso**, la **rucola** (dosata a piacere) e la **zucca** in una ciotola, conditeli con la **citronette** e mescolate bene.



Preparate la crema di gorgonzola

- 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** (per 2 persone), mescolate e tenete da parte.



Disporre nei piatti

- Distribuite il **riso** nei piatti.
- Irrorate con la **crema di gorgonzola** e guarnite con le **noci**.

Buon Appetito!