

Spaghettoni alle alici e pomodori gialli con erba cipollina tritata

20 minuti

18



Spaghetti



Pomodorini gialli



Aglio



Erba Cipollina



Alici



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, Zucchero

Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Spaghetti 13	1 pacchetto	1 pacchetto
Pomodorini gialli**	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Erba Cipollina**	5 g	5 g
Alici 4	46 g	92 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	277 g	100 g	300 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2160 kJ/ 516 kcal	780 kJ/ 186 kcal	2374 kJ/ 567 kcal	791 kJ/ 189 kcal
Grassi (g)	5 g	2 g	8 g	3 g
Grassi saturi (g)	1 g	0 g	2 g	1 g
Carboidrati (g)	94 g	34 g	94 g	31 g
Zuccheri (g)	4 g	1 g	4 g	1 g
Fibre (g)	5 g	2 g	5 g	2 g
Proteine (g)	23 g	8 g	30 g	10 g
Sale (g)	3 g	1 g	6 g	2 g

Allergeni

4) Pesce 13 Cereali contenenti glutine

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



Preparare gli ingredienti

TIP: coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.

- Portate a bollire una pentola d'**acqua**.
- Tagliate i **pomodorini** a metà.
- Sbucciate l'**aglio** e schiacciatelo.

3



Cuocere gli spaghetti

TIP: tenete da parte un mestolo d'acqua di cottura prima di scolare gli spaghetti.

- Salate l'**acqua** e lessate gli **spaghetti** al dente, seguendo i tempi riportati sulla confezione.
- Riportate la padella usata in step 2 su fuoco medio con un filo d'**olio**, unite le **alici** (tenete da parte un paio per guarnire), e lasciatele disfare, mescolando ogni tanto.
- Scolate gli **spaghetti** e trasferiteli nella padella con le alici. Unite la **salsa** di pomodorini, mezzo mestolo di **acqua di cottura** e cuocete a fuoco alto per 1 minuto, mescolando spesso.

2



Cuocere i pomodorini

- Scaldare una padella antiaderente a fuoco medio con 1-2 cucchiaini d'**olio**. Soffriggete l'**aglio** per 1-2 minuti, unite i **pomodorini**, **sale**, **pepe** e un pizzico di **zucchero** e cuocete per 8-10 minuti, mescolando ogni tanto.
- Eliminate l'**aglio** e trasferite i **pomodorini** in un bicchiere per mixer e frullate fino a ottenere una salsa omogenea.
- Tritate finemente l'erba cipollina.

4



Disporre nei piatti

- Disponete gli **spaghetti** nei piatti.
- Guarniteli con le **alici** tenute da parte e un pizzico di **erba cipollina** e irrorate con un filo d'**olio**.

Buon Appetito!