

# 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 <b>13</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Pomodorini gialli**	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Erba Cipollina**	5 g	5 g
Alici <b>4</b>	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](http://hellofresh.it)

1



## Preparare gli ingredienti

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

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

3

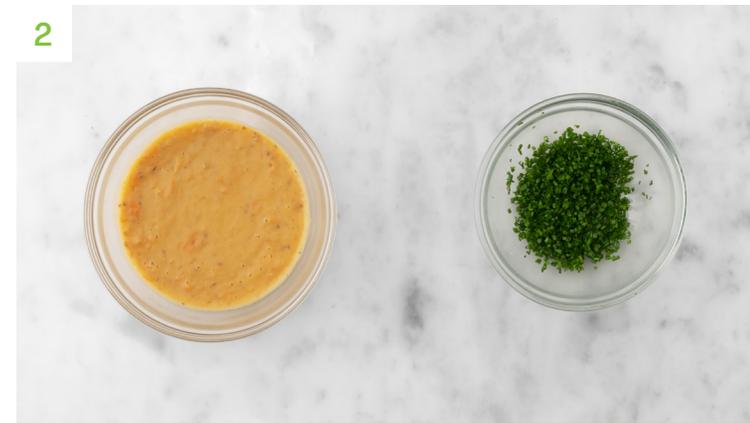


## Cuocere gli spaghetti

**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!