



Vellutata di zucca e pancetta croccante con ricotta, pistacchi e noce moscata

25 minuti

4

Cerca il kit con
lo stesso numero



Pancetta



Patate



Zucca



Noce moscata



Brodo granulare
di pollo



Cipolla



Pistacchi



Panko (pangrattato
giapponese)



Ricotta



Mazzancolle
tropicali

Ricetta personalizzabile

Crumble come se piovesse! Letteralmente questo termine inglese significa 'sbriciolato' e viene spesso usato in cucina per definire una granella aromatica di pane, erbe aromatiche e frutta secca tostata. La sua particolarità è quella di aggiungere sapore e croccantezza e sta particolarmente bene sopra a piatti cremosi, come questa vellutata di zucca nostrana, pancetta e ricotta.



Cosa ti serve?

Sale, Pepe, Olio d'oliva
Pentola, Padella antiaderente, Mixer

Prima di cominciare

Lava frutta e verdura. Usa taglieri e utensili diversi per cibi crudi e cotti, oppure puliscili tra un uso e l'altro. Lavati le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti. Pianifica le ricette in base alla data di scadenza riportata sugli ingredienti.

Ingredienti

	2P	4P
Pancetta**	1 pacchetto	2 pacchetti
Patate	1 pezzo	2 pezzi
Zucca**	2 pezzi	2 pezzi
Noce moscata	1 pacchetto	1 pacchetto
Brodo granulare di pollo	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipolla	1 pezzo	1 pezzo
Pistacchi 2)	1 pacchetto	2 pacchetti
Panko (pangrattato giapponese) 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Ricotta** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
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	475 g	100 g	475 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2346 kJ/ 561 kcal	494 kJ/ 118 kcal	1546 kJ/ 369 kcal	325 kJ/ 78 kcal
Grassi (g)	33 g	7 g	12 g	3 g
Grassi saturi (g)	13 g	3 g	5 g	1 g
Carboidrati (g)	39 g	8 g	39 g	8 g
Zuccheri (g)	9 g	2 g	9 g	2 g
Fibre (g)	15 g	3 g	15 g	3 g
Proteine (g)	22 g	5 g	21 g	4 g
Sale (g)	3 g	1 g	2 g	0 g

Allergeni

2) Frutta a guscio **5)** Crostacei **7)** Latte **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.



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito [hellofresh.it](https://www.hellofresh.it)



Preparare gli ingredienti

- Sbucciate e tagliate la **patata** a tocchetti di circa 2-3 cm.
- Sbucciate la **cipolla** e tritatela finemente.

Ricetta personalizzata: cuocete i gamberi a fuoco medio-alto per 5-6 minuti, finché risulteranno rosa all'esterno e opachi al centro.



Preparare il crumble

- Tritate grossolanamente i **pistacchi**.
- Eliminate parte del grasso rilasciato dalla **pancetta** durante la cottura e riportate la padella su fuoco medio.
- Unite il **panko** e i **pistacchi** e tostate per 2-3 minuti, finché saranno dorati e croccanti.



Cuocere le verdure

TIP: per verificare la cottura delle patate, foratele con i rebbi di una forchetta.

- Scaldare un filo d'**olio** in una pentola a fuoco medio. Unite la **cipolla** e soffriggete per 2-3 minuti.
- Aggiungete la **zucca**, le **patate**, il **brodo**, 350-400 ml di **acqua** (per 2 persone), un pizzico di **sale** e **pepe**.
- Coprite con un coperchio e cuocete per circa 15-20 minuti, o finché le verdure saranno tenere.



Frullare le verdure

- Trasferite la **ricotta** e un pizzico di **noce moscata** nella pentola con le **verdure** lessate e frullate fino a ottenere una crema liscia e omogenea.
- Assaggiare e aggiustare con un pizzico di **sale** e **pepe**, se necessario.



Rosolare la pancetta

- Scaldare una padella antiaderente a fuoco medio e rosolare la **pancetta** per 3 minuti su ogni lato, finché risulterà croccante.
- Trasferirla in un piatto foderato con carta da cucina e lasciate asciugare, quindi spezzettatela grossolanamente con le mani.



Disporre nei piatti

- Distribuite la **crema** in piatti fondi o ciotole.
- Guarnite con la **pancetta** spezzettata e con il crumble di **panko** e **pistacchi**.
- Irrorate con un filo d'**olio** e condite con una macinata di **pepe**.

Il nostro ingrediente segreto è la tua opinione: scansiona il QR code e commenta la ricetta

