



Caponata light di melanzane con polenta e ricotta alle mandorle e miele

Veggie Conta Calorie 40 minuti

10



Melanzana



Cipolla



Ricotta



Mandorle



Aceto Balsamico



Concentrato Di Pomodoro



Miele



Sedano



Polenta



Basilico



Aglio



Olive leccino

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio extravergine di oliva, Zucchero

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Melanzana	1 pezzo	2 pezzi
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Ricotta** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Mandorle 2)	1 pacchetto	1 pacchetti
Aceto Balsamico 14)	1 pacchetto	2 pacchetti
Concentrato Di Pomodoro	1 pacchetto	2 pacchetti
Miele	1 pacchetto	2 pacchetti
Sedano 10)	50 g	100 g
Polenta	1 pacchetto	2 pacchetti
Basilico**	5 g	10 g
Aglione	1 spicchio	2 spicchi
Olive leccino	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	605 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1911 kJ/ 457 Kcal	316 kJ/ 76 Kcal
Grassi (g)	15 g	2 g
Grassi saturi(g)	10 g	2 g
Carboidrati (g)	67 g	11 g
Zuccheri (g)	19 g	3 g
Fibre (g)	8 g	1 g
Proteine (g)	14 g	2 g

Allergeni

2) Frutta a guscio 7) Latte 10) Sedano 14) Anidride solforosa e solfiti

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



Riciclamli!



Arrostire la polenta

- Preriscaldate il forno a 220°C (oppure 200°C se ventilato).
- Tagliate la **polenta** in fettine sottili o bastoncini.
- Disponete le fettine di **polenta** su una teglia foderata con carta da forno e conditele con un filo di **olio extravergine, sale e pepe**.
- Cuocete in forno per circa 20-25 minuti, fino a doratura.



Cuocere la caponata

- Unite nella padella le **melanzane** e rosolatele per 2-3 minuti.
- Aggiungete 2 cucchiaini di **concentrato di pomodoro**, il **sedano**, le **olive** e 3 cucchiaini d'**acqua** a persona.
- Proseguite la cottura a fuoco basso, con il coperchio, per 12-15 minuti, mescolando di tanto in tanto.
- Negli ultimi 2-3 minuti unite 1 cucchiaino di **aceto balsamico**, 1 cucchiaino di **zucchero** e qualche foglia di **basilico** spezzettata.
- Aggiustate di **sale e pepe** ed eliminate l'**aglio**.



Tagliare le verdure

- Tagliate il **sedano** a mezzelune sottili.
- Eliminate le due estremità della **melanzana**, tagliatela a fette per il senso della lunghezza, successivamente a listarelle, quindi a dadini da 1 cm.
- Sbucciate e tritate finemente la **cipolla**.
- Sbucciate e tagliate a metà l'**aglio**.
- Tritate grossolanamente le **olive**.



Condire la ricotta

- Nel frattempo, mescolate nella ciotolina con le **mandorle** tostate la **ricotta**, il **miele**, 1 cucchiaino di **olio extravergine** e un pizzico di **sale**.



Tostare le mandorle e rosolare il soffritto

- Tritate grossolanamente le **mandorle** e tostatele in una padella antiaderente a fuoco medio e senza condimenti, mescolando di tanto in tanto, per 2-3 minuti.
- Trasferitele in una ciotolina (vi servirà per la crema di **ricotta**) e tenetele da parte.
- Riportate la padella sul fuoco e rosolate la **cipolla** e l'**aglio** con un filo di **olio extravergine**, per 3-4 minuti, a fuoco medio, mescolando di tanto in tanto e facendo attenzione a non farli imbrunire.



Disporre nei piatti

- Distribuite la caponata di **melanzane** nei piatti e guarnitela con qualche fogliolina di **basilico**.
- Accompagnate con la **polenta** e la **ricotta** alle **mandorle**.



Ti piace cucinare con HelloFresh?
Scarica la nostra app e raccontaci com'è andata!

Buon Appetito!