



# Broccolo romanesco e formaggio greco salsa yogurt e miele, nocciole e chips di tortillas

Veggie Conta Calorie 45 minuti

9



Timo



Formaggio greco



Yogurt Greco



Nocciole



Paprika Dolce



Miele



Broccolo Romanesco



Tortilla Integrale

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio  
extravergine di oliva

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Timo**	5 g	10 g
Formaggio greco** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Yogurt Greco** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Nocciole 2)	1 pacchetto	1 pacchetto
Paprika Dolce	1 pacchetto	2 pacchetti
Miele	1 pacchetto	2 pacchetti
Broccolo Romanesco	500 g	1000 g
Tortilla Integrale 13)	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>447 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	1887 kJ/ 451 Kcal	422 kJ/ 101 Kcal
Grassi (g)	25 g	6 g
Grassi saturi(g)	15 g	3 g
Carboidrati (g)	36 g	8 g
Zuccheri (g)	8 g	2 g
Fibre (g)	5 g	1 g
Proteine (g)	19 g	4 g
Sale (g)	2.06 g	0.5 g

## Allergeni

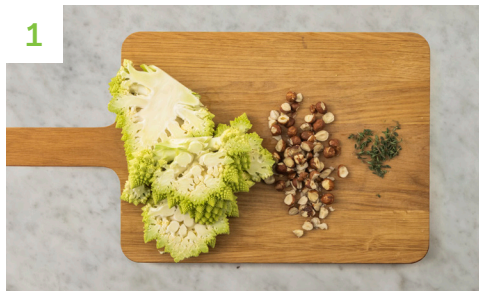
2) Frutta a guscio 7) Latte 13) Cereali contenenti glutine

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.

## 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



## Preparare le verdure

- Preriscaldare il forno a 220 °C (oppure 200 °C se ventilato).
- Portate a bollore una pentola d'**acqua** per sbollentare il **broccolo**.
- Tagliate longitudinalmente il **broccolo** a fette di 2 cm: dalla costa fino alla punta.
- Salate l'**acqua** e sbollentate le fette di **broccolo** per 4-5 minuti.
- Tritate grossolanamente le **nocciole**, lasciandone qualcuna intera per guarnire.
- Sfogliate il **timo** (lasciando qualche rametto per guarnire).



## Infornare il formaggio greco

- A metà cottura, estraete la teglia dal forno e posizionate il **formaggio greco**, intero, al centro.
- Irrorate con un filo di **olio d'oliva** e unite le **nocciole** tritate, poi rimettete in forno.
- Continuate la cottura fino a quando il **formaggio greco** sarà caldo e fondente.



## Condire il broccolo

- In una ciotola capiente unite 1-2 cucchiaini di **paprika dolce** (dosatela secondo i vostri gusti), 2/3 del **timo**, un grosso pizzico di **sale** e **pepe** a piacere, 1 cucchiaio di **olio d'oliva** per persona, 1-2 cucchiaini di **acqua**.
- Mescolate bene e immergetevi le fette di **broccolo** sbollentate, fino a condirle in modo omogeneo.



## Fare la salsa di yogurt

- Scaldate le **tortillas** in forno per 3-4 minuti, poi tagliatele a spicchi.
- Nel frattempo, in una ciotolina unite il resto del **timo**, lo **yogurt**, 1 cucchiaio di **olio d'oliva** per persona e, per ultimo, il **miele**.
- Aggiungete **pepe** a piacere e un pizzico di **sale** e mescolate bene.



## Infornare il broccolo

- Disponete il **broccolo** condito su una teglia foderata di carta da forno.
- Infornate e cuocete per circa 20-22 minuti, finché sarà ben dorato.



## Disporre nei piatti

- Disponete nei piatti il **broccolo** e il **formaggio greco**, ancora caldi.
- Guarnite con le **nocciole** lasciate intere e qualche rametto di **timo**.
- Accompagnate con la **salsa** allo **yogurt** e **miele** e gli spicchi di **tortillas**.
- Ultimate con un pizzico di **paprika** a piacere.

