

Crema di cavolfiore e chips di cavolo nero con cannellini e yogurt all'erba cipollina

40 minuti

13



Cavolfiore



Fagioli Cannellini



Aglio



Yogurt Greco



Erba Cipollina



Cavolo Nero



Brodo Granulare
Vegetale



Salvia



Pane integrale



Paprika affumicata

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Cavolfiore	500 g	1000 g
Fagioli Cannellini	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Yogurt Greco** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Erba Cipollina**	5 g	10 g
Cavolo Nero	1 pezzo	2 pezzi
Brodo Granulare Vegetale 10)	1 pacchetto	2 pacchetti
Salvia**	1 pezzo	2 pezzi
Pane integrale 13)	200 g	400 g
Paprika affumicata 9)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	776 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2804 kJ/ 670 kcal	362 kJ/ 86 kcal
Grassi (g)	13 g	2 g
Grassi saturi(g)	6 g	1 g
Carboidrati (g)	92 g	12 g
Zuccheri (g)	13 g	2 g
Fibre (g)	29 g	4 g
Proteine (g)	36 g	5 g
Sale (g)	5 g	1 g

Allergeni

7) Latte 9) Senape 10) Sedano 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

Riciclamli!



Preparare gli ingredienti

- Preriscaldate il forno a 200 °C (o 180 °C se ventilato).
- Tagliate il **pane** a fette di 2 cm e quindi a cubetti piccoli.
- Eliminate il gambo e riducete il **cavolfiore** a cimette di circa 3-4 cm.
- Sciacquate i **fagioli cannellini** sotto acqua corrente.
- Tritate finemente l'**erba cipollina**.
- Sbucciate l'**aglio** e schiacciatelo con la lama di un coltello: posizionatela di piatto sullo spicchio e premete con l'altra mano.



Unire i fagioli cannellini

- Unite i **fagioli cannellini** al **cavolfiore** e proseguite la cottura per altri 8 minuti.
- Frullate con un frullatore a immersione fino a ottenere una crema liscia e omogenea. Per un risultato più rustico, potete lasciare qualche cimetta intera senza frullarla.
- Assaggiate e aggiustate di **sale e pepe**.



Cuocere il cavolfiore

- Scaldare un filo d'**olio** in una pentola capiente e rosolate a fuoco basso per 1-2 minuti l'**aglio** e le foglie di **salvia**, quindi eliminateli.
- Unite le cimette di **cavolfiore** e il **brodo vegetale**, mescolate e incorporate 3 bicchieri di **acqua** per persona.
- Lasciate stufare a fuoco medio-basso con coperchio finché le cimette di **cavolfiore** saranno tenere, circa 15 minuti.



Preparare la crema di yogurt

- Unite in una ciotolina lo **yogurt** e l'**erba cipollina**, un cucchiaino d'olio (per 2 persone), un pizzico di **sale** e **pepe**. Mescolate con cura fino a ottenere una crema omogenea.
- Mettete i cubetti di **pane** sulla teglia da forno utilizzata in precedenza per il cavolo nero. Ungeteli con un filo d'**olio**, conditeli con un pizzico di **sale** e infornate per 5-7 minuti. In alternativa, tostateli in padella con un filo d'olio.



Fare le chips di cavolo nero

- Mondate le foglie di **cavolo nero** eliminando la parte più coriacea del gambo centrale.
- Posizionatele su una teglia foderata di carta da forno, facendo attenzione a non sovrapporle. Conditele con un filo d'**olio d'oliva** e infornatele per circa 10 minuti. Dovranno essere croccanti e dorate, senza bruciarsi, controllatele di tanto in tanto.
- Toglietele dal forno e conditele a piacere con un pizzico di **paprika** affumicata, **sale** e **pepe**.



Disporre nei piatti

- Disponete la **crema** in piatti fondi o ciotole e adagiate sopra con le chips di **cavolo nero**.
- Guarnite con un filo d'**olio** e la crema di **yogurt**.
- Accompagnate con i crostini di **pane**.



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

Buon Appetito!