



# Crema di patate e panna alle alici con cavolini di Bruxelles, mandorle e paprika

30 minuti

12



Cavolini di Bruxelles



Alici



Panna Da Cucina



Patate



Mandorle



Paprika affumicata



Com'è andata la tua consegna?  
Scannerizza il QR code  
e faccelo sapere!

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Cavolini di Bruxelles**	350 g	700 g
Alici 4)	46 g	92 g
Panna Da Cucina 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Patate	4 pezzi	8 pezzi
Mandorle 2)	1 pacchetto	1 pacchetto
Paprika affumicata 9)	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	655 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2316 kJ/ 554 kcal	354 kJ/ 85 kcal
Grassi (g)	17 g	3 g
Grassi saturi (g)	7 g	1 g
Carboidrati (g)	82 g	12 g
Zuccheri (g)	7 g	1 g
Fibre (g)	13 g	2 g
Proteine (g)	23 g	4 g
Sale (g)	4 g	1 g

## Allergeni

2) Frutta a guscio 4) Pesce 7) Latte 9) Senape

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



## Lessare le patate

- Portate a bollire una pentola d'**acqua**, salatela solo quando bolle.
- Sbucciate e tagliate le **patate** a cubetti di circa 2 cm.
- Lessatele per circa 15-18 minuti.



## Preparare la salsa di panna e alici

- Nel frattempo, unite le **alici** e la **panna** in un bicchiere per mixer e frullate fino a ottenere una salsa omogenea.
- Assaggiare e regolare di **sale** e **pepe**.
- Sciacquate il frullatore e tenetelo da parte per la crema di patate.



## Tostare le mandorle

- Tritate grossolanamente le **mandorle**.
- Scaldate una padella a fuoco medio senza condimenti e tostatevi le mandorle per 3-4 minuti, mescolando spesso e facendo attenzione a non bruciarle, poi spostatele in una ciotolina.



## Preparare la vellutata

**TIP: tenete da parte un bicchiere di acqua di cottura, vi servirà per regolare la consistenza della crema.**

- Verificate la cottura delle **patate**, scolatele e frullatele insieme a 2 cucchiaini di **olio d'oliva**, **sale** e **pepe**.
- Unite qualche cucchiaino d'**acqua di cottura** per regolare la consistenza della crema.



## Cuocere i cavolini di Bruxelles

- Mondate i **cavolini di Bruxelles** e tagliateli a metà.
- Scaldate a fuoco medio un filo d'**olio** nella padella utilizzata per le mandorle.
- Unite i **cavolini**, 250 ml d'**acqua** (per 2 persone) e un pizzico di **sale**, coprite con un coperchio e cuocete per circa 12 minuti, o finché saranno teneri.



## Disporre nei piatti

- Disponete la **crema** in piatti fondi o ciotole.
- Adagiate sopra i **cavolini di Bruxelles** e completate con qualche goccia di **salsa di panna e alici**.
- Guarnite con le **mandorle** e con un pizzico di **paprika** a piacere.