



Finocchi gratinati con formaggio e cipolle

olive, pomodorini e tortillas speziate

Veggie Conta Calorie 40 minuti • Mangiami per primo

8



Finocchio



Formaggio greco



Mini Tortilla Di Farina Bianca



Dukkah



Grana Padano



Pomodorini ciliegini



Olive



Cipolla

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 |
|------------------------------------|-------------|-------------|
| Finocchio | 2 pezzi | 4 pezzi |
| Formaggio greco** 7) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Mini Tortilla Di Farina Bianca 13) | 1 pacchetto | 1 pacchetto |
| Dukkah 3) 9) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Grana Padano** 7) 8) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Pomodorini ciliegini | 250 g | 500 g |
| Olive | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Cipolla | 1 pezzo | 2 pezzi |

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

| | Per porzione | Per 100g |
|----------------------------------|----------------------|---------------------|
| per gli ingredienti non cucinati | 546 g | 100 g |
| Energia (kJ/kcal) | 2622 kJ/ 627 Kcal | 480 kJ/ 115 Kcal |
| Grassi (g) | 27 g | 5 g |
| Grassi saturi (g) | 16 g | 3 g |
| Carboidrati (g) | 69 g | 13 g |
| Zuccheri (g) | 17 g | 3 g |
| Fibre (g) | 11 g | 2 g |
| Proteine (g) | 28 g | 5 g |

Allergeni

3) Semi di sesamo 7) Latte 8) Uova 9) Senape 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

1



Preparare le verdure

- Preriscaldate il forno a 220 °C.
- Spuntate il **finocchio** e tagliatelo in spicchi sottili.
- Sbucciate la **cipolla** e tagliatela a fettine sottili.
- Fate una piccola incisione sulla buccia dei **pomodorini** con un coltello.
- Tagliate le **olive** a metà.

3



Scaldare le tortillas

- Mescolate in una ciotolina 1 cucchiaino di **olio extravergine** a persona con 1-2 cucchiaini di **mix di spezie** (dosatele a piacere).
- Condite le **tortillas** su entrambi i lati con l'**olio** speziato e un pizzico di **sale**.
- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio e tostatevi le **tortillas** per 1-2 minuti per lato. Poi tagliatele in spicchi.

2



Gratinare le verdure

- Posizionate i **finocchi** insieme a **cipolle**, **pomodorini** e **olive** all'interno di una pirofila da forno.
- Conditeli con un generoso filo di **olio extravergine**, un pizzico di **sale** e di **pepe**, quindi mescolate in modo da uniformare il condimento.
- Cospargeteli con il **formaggio grattugiato** e il **formaggio greco** spezzettato: infornate nel forno caldo per 20-25 minuti.
- Le **verdure** dovranno risultare dorate e croccanti.

4



Disporre nei piatti

- Disponete nei piatti le **verdure** gratinate.
- Accompagnate con gli spicchi di **tortillas** speziati tostati.



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

Buon Appetito!