



# Formaggio greco fritto "Saganaki" con crema di patate e insalata di cetrioli e datterini

Veggie Famiglia Conta Calorie 40 minuti • Mangiami per primo

10



Rucola



Limone



Formaggio greco



Noci



Patate



Aioli



Pomodori Datterini



Cetriolo

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



## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Rucola**	50 g	100 g
Limone	1 pezzo	2 pezzi
Formaggio greco** 7)	2 pacchetti	4 pacchetti
Noci 2)	1 pacchetto	1 pacchetto
Patate	2 pezzi	4 pezzi
Aioli 8) 9)	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodorini Datterini	150 g	250 g
Cetriolo	1 pezzo	1 pezzo

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	545 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2577 kJ/ 616 Kcal	473 kJ/ 113 Kcal
Grassi (g)	40 g	7 g
Grassi saturi(g)	16 g	3 g
Carboidrati (g)	41 g	8 g
Zuccheri (g)	4 g	1 g
Fibre (g)	5 g	1 g
Proteine (g)	23 g	4 g

## Allergeni

2) Frutta a guscio 7) Latte 8) Uova 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



## Preparare le verdure

- Portate a bollore abbastanza **acqua** per lessare le **patate**.
- Tagliate il **limone** a spicchi.
- Tagliate i **pomodorini** in quarti.
- Tagliate il  **cetriolo** in piccoli cubetti.
- Sbucciate e tagliate la **patata** a cubetti di 2 cm.
- Aggiungete una presa di **sale** nell'**acqua** bollente e cuocete le **patate** per circa 12-15 minuti, verificando il grado di cottura con una forchetta.



## Condire l'insalata

- Unite in un'insalatiera la **rucola**, i  **cetrioli** e i  **pomodorini** e conditeli con un filo di **olio extravergine**, il succo di uno  **spicchio di limone** e un pizzico di **sale**.



## Preparare la crema di patate

**TIP: la salsa aioli ha un intenso sapore di aglio, dosatela secondo i vostri gusti!**

- Scolate le **patate** e schiacciatele (con una forchetta o uno schiacciapatate) fino a ottenere una crema.
- Condite con 1 cucchiaino di **aceto**, un cucchiaio di **olio extravergine** e 2-3 cucchiaini di **salsa aioli**.
- Aggiustate di **sale** e **pepe**.



## Friggere il formaggio

- Riportate la padella su fuoco medio-alto e scaldate un filo di **olio extravergine**.
- Friggete il **formaggio** 1 minuto per lato, girandolo delicatamente.



## Tostare le noci

- Tritate grossolanamente le **noci**.
- Tostatele in una padella antiaderente a fuoco medio e senza condimenti, mescolando di tanto in tanto, per 2-3 minuti.
- Trasferitele su un piatto e tenetele da parte.



## Disporre nei piatti

- Disponete la crema di **patate** su un lato del piatto, adagiatevi sopra il **formaggio** e guarnite con le **noci** tostate.
- Accompagnate con l'**insalata** e i restanti spicchi di **limone**: potete spremere il succo per dare un tocco di freschezza.



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

**Buon Appetito!**