

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

Veggie Famiglia Conta Calorie 40 minuti • Mangiami per primo









Limone





Formaggio greco





Pomodorini Datterini

Cetriolo

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinarel

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
Grassi saturi(g) Carboidrati (g) Zuccheri (g) Fibre (g)	16 g 41 g 4 g 5 g	3 g 8 g 1 g 1 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

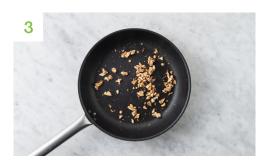
- Portate a bollore abbastanza **acqua** per lessare le **patate**.
- Tagliate il **limone** a spicchi.
- Tagliate i pomodorini in quarti.
- Tagliate il cetriolo in piccoli cubetti.
- Sbucciate e tagliate la patata a cubetti di 2 cm.
- Aggiungete una presa di sale nell'acqua bollente e cuocete le patate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



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.



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.



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.



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.



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 spremerne il succo per dare un tocco di freschezza.



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