



Formaggio grigliato con pesche caramellate e insalata fresca di quinoa e spinacino

Conta Calorie Veggie 35 minuti • Mangiami per primo

13



Formaggio stile Cipro



Basilico



Pesca



Spinacino baby



Quinoa



Nocciole

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

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Formaggio stile Cipro** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Basilico**	5 g	10 g
Pesca	2 pezzi	4 pezzi
Spinacino baby**	100 g	200 g
Quinoa	1 pacchetto	1 pacchetto
Nocchie 2)	1 pacchetto	1 pacchetto

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	282 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1504 kJ/ 359 Kcal	533 kJ/ 127 Kcal
Grassi (g)	28 g	10 g
Grassi saturi (g)	15 g	5 g
Carboidrati (g)	4 g	2 g
Zuccheri (g)	3 g	1 g
Fibre (g)	1 g	0.5 g
Proteine (g)	22 g	8 g

Allergeni

2) Frutta a guscio 7) Latte

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



Tagliare gli ingredienti

- Tagliate la **pesca** a metà, rimuovete il nocciolo, quindi tagliatela a spicchi o a fette spesse.
- Tagliate il **formaggio** in fette spesse 1,5 cm (ricaverete circa 3 fette per persona).
- Tritate grossolanamente lo **spinacino**.
- Sfogliate il **basilico**.
- Tostate le **nocchie** in una padella antiaderente a fuoco medio e senza condimenti, mescolando di tanto in tanto, per 2-3 minuti. Lasciatele intiepidire per 1 minuto, tritatele e tenetele da parte.



Condire la quinoa

- Unite in una ciotolina il **miele**, un filo di **olio extravergine**, 1 cucchiaino d'**aceto** a persona e un pizzico di **sale**. Mescolate energicamente con una forchetta o una frusta: otterrete un'emulsione.
- Aggiungete nell'insalatiera con la **quinoa** l'**emulsione**, lo **spinacino**, le **pesche** grigliate (lasciate qualche fetta da parte per decorazione) e metà delle **nocchie**.
- Mescolate fino ad amalgamare i sapori.



Cuocere la quinoa

- Portate a bollire una pentola con circa 200 ml di **acqua** a persona e aggiungete una presa di **sale**.
- Sciacquate la **quinoa** sotto acqua corrente e lessatela per 12-15 minuti.
- Scolatela e sciacquatela sotto **acqua** fredda.
- Trasferitela in un'insalatiera, conditela con 1-2 cucchiaini di **olio extravergine**, un pizzico di **sale** e qualche foglia di **basilico** spezzettata.



Grigliare il formaggio

- Riportate la padella su fuoco medio-alto e cuocete il **formaggio** fino a doratura: 2-3 minuti per lato.



Grigliare le pesche

- Riportate la padella su fuoco medio e scaldate un filo di **olio extravergine**.
- Rosolate le **pesche** per 2 minuti.
- Giratele delicatamente, spolverizzate 1 cucchiaino di **zucchero** e proseguite la cottura per altri 2-3 minuti: le **pesche** dovranno risultare ben caramellate.



Disporre nei piatti

- Distribuite la **quinoa** nei piatti e completatela con le restanti **nocchie** e qualche foglia di **basilico** spezzettata.
- Servite accanto il **formaggio** grigliato e guarnitelo con le fette di **pesca** tenute da parte.



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

Buon Appetito!