



Frittelle di zucchine, carote e formaggio con patate dolci, insalata e maionese alle erbe

40 minuti • Uova non incluse • Piccante • Mangiami per primo

9



Patata Dolce



Zucchine



Carota



Semi Di Zucca



Formaggio a pasta dura a julienne



Peperoncino Tritato



Limone



Insalata Mista



Maionese



Aneto



Prezzemolo



Erba Cipollina



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

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio d'oliva,
Farina, Uova

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Patata Dolce	1 pezzo	2 pezzi
Zucchine	1 pezzo	2 pezzi
Carota	1 pezzo	2 pezzi
Semi Di Zucca	1 pacchetto	1 pacchetto
Formaggio a pasta dura a julienne** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Peperoncino Tritato	1 pacchetto	2 pacchetti
Limone	1 pezzo	2 pezzi
Insalata Mista**	100 g	200 g
Maionese 8)	2 pacchetti	4 pacchetti
Aneto**	5 g	10 g
Prezzemolo**	5 g	10 g
Erba Cipollina**	5 g	10 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	464 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1595 kJ/ 381 kcal	344 kJ/ 82 kcal
Grassi (g)	17 g	4 g
Grassi saturi(g)	5 g	1 g
Carboidrati (g)	43 g	9 g
Zuccheri (g)	11 g	2 g
Fibre (g)	10 g	2 g
Proteine (g)	13 g	3 g
Sale (g)	1 g	0.1 g

Allergeni

7) Latte 8) Uova

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



Infornare le patate dolci

- Preriscaldate il forno a 220 °C.
- Tagliate la **patata dolce** a cubetti di circa 2 cm (potete tenere la buccia).
- Metteteli in una ciotola con 1 cucchiaio d'**olio** e conditeli in modo uniforme.
- Distribuiteli su una teglia foderata di carta da forno, cercando di non sovrapporli, e cuoceteli in forno per circa 30-35 minuti. Alla fine salate e pepate a piacere.



Cuocere le frittelle

- Riportate la padella usata in step 2 su fuoco medio-alto e scaldate abbastanza **olio** da ricoprirne la base.
- Aggiungete un cucchiaio abbondante di **impasto** alla volta, appiattitelo con una spatola o il dorso di un cucchiaio fino a formare una **frittella**, cuocete 4-5 minuti per lato, fino a doratura, e trasferite via via su un piatto con carta da cucina per eliminare l'olio in eccesso.



Tagliare gli ingredienti

- Tritate finemente il **prezzemolo**, l'**aneto** e l'**erba cipollina**.
- Eliminate le estremità della **zucchina** e grattugiatela con la grattugia a fori grossi, poi strizzatela fra le mani o in uno strofinaccio pulito per eliminare l'acqua in eccesso.
- Pelate e grattugiate la **carota** con la grattugia a fori grossi.
- Tostate i **semi di zucca** in una padella antiaderente a fuoco medio senza condimenti, mescolando di tanto in tanto per 2-3 minuti, quindi spostateli in un piatto.



Condire l'insalata e la maionese

- Tagliate il **limone** a spicchi.
- Mescolate in un'insalatiera 1 cucchiaio di **olio extravergine** per persona, un po' di succo di **limone**, **sale** e **pepe** a piacere.
- Aggiungete l'**insalata** mista, i **semi di zucca** e mescolate.
- Mescolate in una ciotolina la **maionese** con un grosso pizzico di **aneto** e di **prezzemolo**.



Preparare l'impasto delle frittelle

TIP: omettete il peperoncino se non gradite il piccante, la ricetta sarà comunque deliziosa.

- Raccogliete in una ciotola un **uovo** sbattuto per persona, le **zucchine**, le **carote**, l'**erba cipollina** dosata a piacere, il **formaggio**, un pizzico di **peperoncino**, 2-3 cucchiaini di **farina**, **sale** e **pepe**.
- Mescolate fino ad amalgamare.



Disporre nei piatti

- Suddividete le **frittelle** e le **patate dolci** nei piatti.
- Accompagnate con l'**insalata**, la **maionese** alle erbe e i restanti spicchi di **limone**.