



# 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**.