



Frittelle di zucchine e carote con formaggio greco, insalata e maionese alla paprika

45 minuti • Piccante • Uova non incluse

7



Zucchina



Carota



Semi Di Zucca



Formaggio a pasta dura a julienne



Peperoncino Tritato



Limone



Insalata Mista



Maionese



Formaggio greco



Prezzemolo



Paprika Dolce



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
Zucchini	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)	3 pacchetti	6 pacchetti
Formaggio greco** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Prezzemolo**	5 g	10 g
Paprika Dolce	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	366 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1743 kJ/ 417 kcal	477 kJ/ 114 kcal
Grassi (g)	32 g	9 g
Grassi saturi(g)	13 g	4 g
Carboidrati (g)	13 g	4 g
Zuccheri (g)	6 g	2 g
Fibre (g)	6 g	2 g
Proteine (g)	19 g	5 g
Sale (g)	2 g	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



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito hellofresh.it



Preparare gli ingredienti

- Tritate finemente il **prezzemolo**.
- Grattugiate la **zuccina** con la grattugia a fori larghi, poi strizzatela fra le mani per eliminare l'acqua in eccesso.
- Pelate e grattugiate anche la **carota**.



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**, il **prezzemolo**, il **formaggio grattugiato**, un pizzico di **peperoncino**, 2-3 cucchiaini di **farina**, **sale** e **pepe**.
- Mescolate fino ad amalgamare.



Cuocere le frittelle

- Scaldate una padella antiaderente su fuoco medio-alto con abbastanza **olio** da ricoprire la base.
- Aggiungete un cucchiaio abbondante di **impasto** alla volta, appiattitelo con una spatola e cuocete ciascuna **frittella** 4-5 minuti per lato, fino a doratura.
- Trasferitele su un piatto con carta da cucina per eliminare l'olio in eccesso.



Condire l'insalata e la maionese

- Tagliate a cubetti il **formaggio greco**.
- Raccoglietelo in una ciotola con l'**insalata mista** e i **semi di zucca** e condite con **sale**, un po' di succo di **limone** e **olio** a piacere.
- Mescolate in una ciotolina la **maionese** con 1-2 cucchiaini di **paprika** (o tutta, se vi piace).



Disporre nei piatti

- Disponete le **frittelle** nei piatti.
- Accompagnate con l'**insalata**, la **maionese** e uno spicchio di **limone**.

Buon Appetito!