

Insalata di riso nero, prosciutto e mozzarella

con mais tostato, pomodorini e olive leccino

25 minuti

19



Prosciutto cotto a fette



Mais Dolce



Pomodorini Datterini



Basilico



Riso Precotto



Mozzarella



Olive leccino



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

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Prosciutto cotto a fette**	70 g	140 g
Mais Dolce	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodorini Datterini	150 g	250 g
Basilico**	5 g	10 g
Riso Precotto	1 pacchetto	2 pacchetti
Mozzarella** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Olive leccino	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	410 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2425 kJ/ 580 kcal	591 kJ/ 141 kcal
Grassi (g)	22 g	5 g
Grassi saturi (g)	14 g	3 g
Carboidrati (g)	66 g	16 g
Zuccheri (g)	6 g	2 g
Fibre (g)	9 g	2 g
Proteine (g)	26 g	7 g
Sale (g)	3 g	1 g

Allergeni

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



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

1



Tostare il mais e il prosciutto

- Scolate il **mais** dal liquido di conservazione e sciacquatelo sotto acqua corrente.
- Scaldate una padella antiaderente con 1-2 cucchiaini d'**olio** a fuoco medio.
- Unite il **mais**, un pizzico di **sale** e tostatelo per 4-5 minuti, o finché sarà dorato e leggermente croccante. Trasferite in una ciotolina e tenete da parte.
- Tagliate il **prosciutto** a strisciole. Riportate la stessa padella su fuoco medio con un filo d'**olio** e fate dorare il **prosciutto** per 2-3 minuti, mescolando spesso.

3



Preparare il riso

- Preparate il **riso** seguendo le indicazioni riportate sulla confezione.
- Raccoglietelo in una ciotola con il trito di **olive** e **basilico** e i **pomodorini**, condite con **olio** e **sale** e mescolate bene.

2



Tagliare gli ingredienti

- Tagliate la **mozzarella** a tocchetti.
- Riducete i **pomodorini** in quarti.
- Tritate finemente le **olive** e il **basilico**.

4



Disporre nei piatti

- Disponete il **riso** in piatti fondi o ciotole.
- Adagiate sopra la **mozzarella**, il **mais** e il **prosciutto**.
- Irrorate con un filo d'**olio**.

Buon Appetito!