



# Insalata fattoush di pomodorini e ricotta con ceci fritti, cetrioli e spezie

40 minuti

9



Ceci



Cetriolo



Prezzemolo



Sommacco



Pomodorini ciliegini



Pane integrale



Ricotta



Miele



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

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio d'oliva,  
Aceto

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Ceci	1 pacchetto	2 pacchetti
Cetriolo	1 pezzo	1 pezzo
Prezzemolo**	5 g	10 g
Sommacco	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodorini ciliegini	250 g	500 g
Pane integrale <b>13)</b>	200 g	400 g
Ricotta** <b>7)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Miele	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>547 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2480 kJ/ 593 kcal	453 kJ/ 108 kcal
Grassi (g)	13 g	2 g
Grassi saturi (g)	5 g	1 g
Carboidrati (g)	86 g	16 g
Zuccheri (g)	12 g	2 g
Fibre (g)	17 g	3 g
Proteine (g)	26 g	5 g
Sale (g)	2 g	0.4 g

## Allergeni

**7)** Latte **13)** Cereali contenenti glutine

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](https://www.hellofresh.it)



### Cuocere i crostini

- Tagliate il **pane** a cubetti di 1 cm.
- Scaldate un filo d'**olio d'oliva** in una padella a fuoco medio, unite i cubetti di **pane** e tostateli per 5 minuti mescolando spesso, finché saranno dorati e croccanti.



### Preparare la crema di ricotta

- Condite la **ricotta** con il **miele**, 1 cucchiaino d'**olio** (ogni 2 persone), un pizzico di **sale** e **pepe**.



### Preparare l'insalata

- Riducete il **cetriolo** a tocchetti di circa 1 cm.
- Dividete i **pomodorini** in quarti.
- Tritate grossolanamente il **prezzemolo**.
- Raccogliete in una ciotola i **cetrioli**, i **pomodorini**, i **crostini**, un pizzico di **prezzemolo** e condite con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.



### Disporre nei piatti

- Distribuite l'**insalata** nei piatti.
- Aggiungete i **ceci** e la crema di **ricotta** al **miele**.
- Irrorate con un filo d'**olio** e guarnite con un pizzico di **prezzemolo**.



### Cuocere i ceci

- Scolate i **ceci** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Riportate la padella su fuoco medio-alto con un filo abbondante di **olio d'oliva** e frigate i **ceci** per 5-6 minuti, mescolando spesso e facendo attenzione a non bruciarli.
- Unite 1-2 cucchiaini di **sommacco** (o tutto, se gradite) e mescolate per condire i ceci in modo uniforme.
- Alla fine salate a piacere.

Buon Appetito!