



# Orzo con funghi cardoncelli al profumo di timo con pesto cremoso di rucola e anacardi

35 minuti

10



Orzo perlato



Rucola



Grana Padano



Aglione



Anacardi



Timo



Funghi Cardoncelli



Scalognone



Burro

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio d'oliva

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Orzo perlato <b>13)</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Rucola**	50 g	100 g
Grana Padano** <b>7) 8)</b>	1 pezzo	2 pezzi
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Anacardi <b>2)</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Timo**	1 pacchetto	2 pacchetti
Funghi Cardoncelli	5 g	10 g
Scalogno	1 pacchetto	2 pacchetti
Burro** <b>7)</b>	1 pezzo	2 pezzi

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	252 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2314 kJ/ 553 kcal	918 kJ/ 219 kcal
Grassi (g)	19 g	8 g
Grassi saturi (g)	9 g	4 g
Carboidrati (g)	70 g	28 g
Zuccheri (g)	5 g	2 g
Fibre (g)	11 g	5 g
Proteine (g)	20 g	8 g
Sale (g)	0.4 g	0.1 g

## Allergeni

**2)** Frutta a guscio **7)** Latte **8)** Uova **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



## Preparare le verdure

**TIP: lavate i funghi rapidamente sotto acqua corrente sfregandoli con le mani, quindi asciugateli con carta da cucina per evitare che rilascino acqua in cottura.**

- Portate a ebollizione una pentola d'**acqua**.
- Pulite i **funghi**, eliminando eventuale terriccio e tagliando la parte più dura del gambo, quindi tagliateli a fettine sottili.
- Affettate lo **scalogno** sottilmente.
- Sbucciate l'**aglio** e tritatelo finemente.
- Sfogiate il **timo**.



## Cuocere i funghi

- Unite al soffritto i **funghi** e 1-2 cucchiaini di **acqua**, e rosolate per 2-3 minuti a fuoco alto. Poi coprite con un coperchio e abbassate la fiamma.
- Continuate la cottura per 8-10 minuti, mescolando spesso, finché i funghi saranno teneri e il fondo di cottura sarà evaporato.
- Assaggiate e aggiustate di **sale** e di **pepe**, quindi unite le foglioline di **timo**.



## Sbollentare la rucola e cuocere l'orzo

- Una volta raggiunto il bollore, salate leggermente l'**acqua** e sbollentate la **rucola** per 1 minuto.
- Scolatela con un mestolo forato e mettetela in un bicchiere per frullatore a immersione, mantenendo sul fuoco la pentola d'acqua.
- Lessatevi l'**orzo** per 18-20 minuti: assaggiatelo per testare il grado di cottura.



## Preparare il pesto di rucola

- Unite alla **rucola** il **Grana Padano**, gli **anacardi** e 2 cucchiaini di **olio d'oliva** per persona e frullate: dovrete ottenere un composto liscio e omogeneo. Potete aggiungere un filo di **olio d'oliva** o un goccio di **acqua** per raggiungere la consistenza desiderata.
- Assaggiate e aggiustate di **sale** e di **pepe**.



## Preparare il soffritto

- Sciogliete il **burro** con un filo di **olio d'oliva** in una padella a fuoco medio.
- Unitevi l'**aglio** e lo **scalogno** e soffriggete per 2-3 minuti, fino a quando si saranno imbrioniti.



## Disporre nei piatti

- Scolate l'**orzo** e conditelo con un filo di **olio d'oliva**.
- Distribuite l'**orzo** nei piatti, irroratelo con un filo di **olio extravergine** e con gocce di **pesto di rucola** e, infine, unite i **funghi** trifolati al **timo**.



Ti piace cucinare con HelloFresh?  
Scarica la nostra app e raccontaci com'è andata!

**Buon Appetito!**