



Pasta tiepida con pomodorini, zucchine, mandorle limone, basilico e formaggio greco

Veggie Conta Calorie 30 minuti

7



Tortiglioni



Basilico



Aglio



Zucchine



Formaggio greco



Mandorle



Paprika



Limone



Pomodorini Datterini

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio
extravergine di oliva

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Tortiglioni 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Basilico**	5 g	10 g
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Zucchine	2 pezzi	4 pezzi
Formaggio greco** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Mandorle 2)	1 pacchetto	2 pacchetti
Paprika	1 pacchetto	2 pacchetti
Limone	1 pezzo	2 pezzi
Pomodorini Datterini	250 g	500 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	556 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2924 kJ/ 699 Kcal	526 kJ/ 126 Kcal
Grassi (g)	18 g	3 g
Grassi saturi (g)	8 g	2 g
Carboidrati (g)	101 g	18 g
Zuccheri (g)	17 g	3 g
Fibre (g)	7 g	1 g
Proteine (g)	30 g	5 g

Allergeni

2) Frutta a guscio **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



Cuocere la pasta

- Portate a ebollizione abbondante **acqua** salata per la **pasta**.
- Cuocetevi i **tortiglioni** al dente per circa 8-10 minuti.
- Scolateli e passateli sotto l'**acqua** fredda per interrompere la cottura, poi conditeli con un filo di **olio extravergine** e lasciateli raffreddare.



Cuocere il condimento

- Soffriggete nella stessa padella l'**aglio** con un filo di **olio extravergine** a fuoco medio, per 1-2 minuti.
- Unite i restanti **pomodorini**, le **zucchine**, 1 cucchiaino di **paprika** e un pizzico di **sale**, quindi proseguite la cottura per altri 4-5 minuti, mescolando regolarmente.



Preparare le verdure

- Tagliate i **pomodorini** a metà.
- Tagliate le **zucchine** a mezzaluna.
- Tagliate il **limone** a spicchi.
- Sbucciate e schiacciate l'**aglio** facendo pressione con la parte piatta della lama di un coltello da cucina.
- Unite in un'insalatiera qualche **pomodorino** (circa la metà), qualche foglia di **basilico** spezzettata, un pizzico di **sale** e 1 cucchiaio di **olio extravergine** ogni 2 persone.



Condire la pasta

- Trasferite nell'insalatiera le **verdure** rosolate, i **tortiglioni**, il **formaggio greco** (sbriciolandolo con le mani) un filo di **olio extravergine** e mescolate con cura per amalgamare.
- Aggiustate di **sale** e **pepe**.



Tostare le mandorle

- Tritate grossolanamente le **mandorle**.
- Scaldare a fuoco medio-alto una padella e tostatevi le **mandorle** per 1-2 minuti, mescolandole spesso, finché non saranno dorate e sprigioneranno il loro aroma.
- Trasferitele in un piatto e fatele raffreddare.



Disporre nei piatti

- Distribuite i **tortiglioni** nei piatti e guarniteli con le **mandorle** e le restanti **foglie di basilico**.
- Arricchiteli con un filo di **olio extravergine** e, a piacere, una spruzzata di **succo di limone** per dare un tocco di freschezza.



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

Buon Appetito!