



# 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 <b>13)</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Basilico**	5 g	10 g
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Zucchine	2 pezzi	4 pezzi
Formaggio greco** <b>7)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Mandorle <b>2)</b>	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	<b>556 g</b>	<b>100 g</b>
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**.
- Scaldate 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!**