



# Taleggio e pere al miele e senape con orzo, pomodorini e basilico

25 minuti

10



Miele



Pomodorini Datterini



Pera



Sedano



Orzo perlato



Basilico



Senape



Taleggio Dop



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

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Miele	2 pacchetti	4 pacchetti
Pomodorini Datterini	150 g	250 g
Pera	1 pezzo	2 pezzi
Sedano <b>10)</b>	50 g	100 g
Orzo perlato <b>13)</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Basilico**	5 g	10 g
Senape <b>9)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Taleggio Dop** <b>7)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>372 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2927 kJ/ 700 kcal	786 kJ/ 188 kcal
Grassi (g)	29 g	8 g
Grassi saturi (g)	18 g	5 g
Carboidrati (g)	78 g	21 g
Zuccheri (g)	15 g	4 g
Fibre (g)	11 g	3 g
Proteine (g)	28 g	8 g
Sale (g)	2 g	1 g

## Allergeni

**7)** Latte **9)** Senape **10)** Sedano **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://hellofresh.it)

1



## Lessare l'orzo

**TIP: usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.**

- Portate a bollore una pentola d'**acqua** salata.
- Lessate l'**orzo** per circa 20 minuti. Assaggiatelo per verificare il grado di cottura, scolatelo e conditelo con un filo d'**olio**.

3



## Glassare le pere

**TIP: la senape ha un sapore pungente, dosatela secondo i vostri gusti.**

- Scaldate una padella con un filo d'**olio** e rosolate le **pere** a fuoco medio-alto per 2-3 minuti, mescolando ogni tanto.
- Aggiungete il **miele**, la **senape** e 1-2 cucchiaini d'**acqua**, mescolate bene e proseguite la cottura per altri 2-3 minuti circa.

2



## Tagliare le verdure

- Nel frattempo, tagliate i **pomodorini** in quarti.
- Riducete il **sedano** a tocchetti.
- Sbucciate la **pera**, eliminate il torsolo e tagliatela a fettine spesse circa 0,5 cm.
- Eliminate la crosta del **taleggio** e tagliatelo a cubetti.

4



## Disporre nei piatti

- Scolate l'**orzo** e disponetelo in piatti fondi o ciotole.
- Adagiate sopra il **taleggio**, i **pomodorini** e il **sedano** e irrorate con un filo d'**olio**.
- Aggiungete infine le **pere** e guarnite con il **basilico**.

Buon Appetito!