



# Vellutata di zucchine, ricotta e pancetta con crostini di pane tostato e basilico

25 minuti

6



Pancetta



Zucchine



Patate



Noce moscata



Pane integrale



Cipolla



Brodo granulare  
Di pollo



Ricotta



Basilico



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

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
Pancetta**	100 g	200 g
Zucchine	2 pezzi	4 pezzi
Patate	1 pezzo	2 pezzi
Noce moscata	1 pacchetto	2 pacchetti
Pane integrale <b>13)</b>	200 g	400 g
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Brodo granulare di pollo	1 pacchetto	2 pacchetti
Ricotta** <b>7)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Basilico**	5 g	10 g

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	555 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2721 kJ/ 650 kcal	490 kJ/ 117 kcal
Grassi (g)	25 g	4 g
Grassi saturi (g)	10 g	2 g
Carboidrati (g)	79 g	14 g
Zuccheri (g)	12 g	2 g
Fibre (g)	7 g	1 g
Proteine (g)	26 g	5 g
Sale (g)	4 g	1 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



## Preparare gli ingredienti

- Tagliate le **zucchine** a tocchetti di 2-3 cm circa. Sbucciate e tagliate la **patata** a tocchetti della stessa misura.
- Riducete il **pane** a cubetti di circa 2 cm.
- Sbucciate la **cipolla** e tritatela finemente.



## Tostare i crostini

- Eliminate parte del grasso rilasciato dalla pancetta durante la cottura e riportate la padella su fuoco medio con un filo d'**olio**.
- Unite il **pane** e un pizzico di **sale** e tostatelo per 5-6 minuti, finché sarà dorato e croccante.



## Cuocere le verdure

- Scaldate un filo di **olio extravergine** in una pentola a fuoco medio. Unite la **cipolla** e fate soffriggere per 2-3 minuti.
- Aggiungete le **zucchine**, le **patate**, il **brodo**, bagnate con 350-400 ml di **acqua** e aggiustate di **sale** e **pepe** se necessario.
- Coprite con un coperchio e lasciate cuocere per circa 15-20 minuti, o finché le verdure saranno tenere.



## Frullare le verdure

- Unite la **ricotta**, il **basilico** e un pizzico di **noce moscata** alle **verdure** lessate e frullate fino a ottenere una crema liscia e omogenea.
- Assaggiare e aggiustate con un pizzico di **sale** e **pepe** se necessario.



## Rosolare la pancetta

- Scaldate nel frattempo una padella antiaderente a fuoco medio e rosolate la **pancetta** per 3 minuti su ogni lato, finché risulterà croccante.
- Trasferitela in un piatto foderato con carta da cucina e lasciate asciugare, quindi spezzettatela grossolanamente con le mani.



## Disporre nei piatti

- Distribuite la **vellutata** in piatti fondi o ciotole.
- Guarnite con la **pancetta** spezzettata e i **crostini**.
- Irrorate con un filo d'**olio extravergine** e condite con una macinata di **pepe**.
- Servite i **crostini** rimasti in una ciotolina a parte.