

Zucca al forno con formaggio greco mandorle, insalata di finocchi, arance e yogurt

40 minuti

7



Miele



Yogurt bianco intero



Zucca



Mandorle



Finocchio



Formaggio greco



Mix di spezie stile
Medio-Orientale



Cannella



Timo essiccato



Arancia



Mini Tortilla Di Farina
Bianca

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Miele	1 pacchetto	2 pacchetti
Yogurt bianco intero** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Zucca	1 pezzo	2 pezzi
Mandorle 2)	1 pacchetto	1 pacchetto
Finocchio	1 pezzo	2 pezzi
Formaggio greco** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Mix di spezie stile Medio-Orientale 3) 9)	1 pacchetto	2 pacchetti
Cannella	1 pacchetto	2 pacchetti
Timo essiccato	1 pacchetto	2 pacchetti
Arancia	1 pezzo	2 pezzi
Mini Tortilla Di Farina Bianca 13)	1 pacchetto	1 pacchetto

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	582 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2584 kJ/ 618 kcal	444 kJ/ 106 kcal
Grassi (g)	25 g	4 g
Grassi saturi (g)	14 g	2 g
Carboidrati (g)	72 g	12 g
Zuccheri (g)	24 g	4 g
Fibre (g)	17 g	3 g
Proteine (g)	24 g	4 g
Sale (g)	4 g	1 g

Allergeni

2) Frutta a guscio 3) Semi di sesamo 7) Latte 9) Senape 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



Riciclam!



Preparare gli ingredienti

- Preriscaldate il forno a 200 °C (oppure 180 °C se ventilato).
- Tagliate la **zucca** a fettine di 2 cm circa.
- Mettetela in una ciotola capiente e conditela con un generoso filo di **olio d'oliva** e un pizzico di **sale** e **cannella**.
- Tritate grossolanamente le **mandorle**.



Fare la salsa yogurt

- Unite in una ciotola lo **yogurt**, un filo di **olio d'oliva**, il **miele**, **sale** e **pepe** a piacere e mescolate con cura.



Infornare la zucca

- Disponete la **zucca** su una teglia foderata con carta da forno e cuocetela per 15 minuti.
- Quindi estraete la teglia dal forno, posizionate il **formaggio greco** e le **mandorle** sopra alla zucca e infornate nuovamente per altri 10-15 minuti, finché il formaggio sarà dorato e la zucca tenera.



Condire le tortillas

- Mescolate in una ciotolina 1 cucchiaino di **olio d'oliva** per persona, 1-2 cucchiaini di **mix di spezie** e un pizzico di **sale** e **pepe**.
- Tagliate le **tortillas** a spicchi, spennellateli con l'olio speziato, disponeteli su una teglia foderata con carta da forno e infornateli per 5-6 minuti.



Comporre l'insalata

- Grattugiate nel frattempo la buccia dell'**arancia** (senza grattare la parte bianca, che è amara) sbucciatela e tagliate gli spicchi a metà.
- Eliminate la base del **finocchio** e affettatelo finemente.
- Mescolate in una ciotola 1 cucchiaino di **olio** per persona, un pizzico di **scorza d'arancia**, un pizzico di **sale** e una generosa macinata di **pepe**. Mescolate energicamente con una forchetta, quindi unite anche l'**arancia** e il **finocchio**.



Disporre nei piatti

- Disponete la **zucca** arrostita con il **formaggio greco** nei piatti e guarnite con le foglie di **timo**.
- Accompagnate con l'insalata di **finocchi** e **arance** e le **tortillas** speziate.
- Servite in una ciotolina a parte la salsa **yogurt**.



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

Buon Appetito!