

# 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!