



Zucca, formaggio greco e mandorle al forno con finocchi e arance, yogurt e pane naan

40 minuti

8



Miele



Yogurt bianco intero



Glassa Al Balsamico



Zucca



Mandorle



Finocchio



Formaggio greco



Naan



Mix di spezie stile
Medio-Orientale



Cannella



Timo essiccato



Arancia



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	1 pacchetto	2 pacchetti
Yogurt bianco intero** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Glassa Al Balsamico 14)	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
Naan 13)	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

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	624 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2777 kJ/ 664 kcal	445 kJ/ 106 kcal
Grassi (g)	22 g	4 g
Grassi saturi (g)	10 g	2 g
Carboidrati (g)	37 g	6 g
Zuccheri (g)	27 g	4 g
Fibre (g)	18 g	3 g
Proteine (g)	25 g	4 g
Sale (g)	3 g	0.5 g

Allergeni

2) Frutta a guscio 3) Semi di sesamo 7) Latte 9) Senape 13) Cereali contenenti glutine 14) Anidride solforosa e solfiti

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

- Preriscaldate il forno a 200 °C (oppure 180 °C se ventilato).
- Sbucciate e tagliate la **zucca** a fette di 2 cm circa.
- Mettetela in una ciotola capiente e conditela con un generoso filo d'**olio, sale** e 1-2 cucchiaini di **cannella**.
- Tritate grossolanamente le **mandorle**.



Fare la salsa yogurt

- Unite in una ciotola lo **yogurt**, un filo d'**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 in forno caldo 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 i naan

- Tagliate i **naan** a triangolini e disponeteli su una teglia foderata con carta da forno.
- In una ciotolina mescolate 2-3 cucchiaini di **olio d'oliva** per persona, 1-2 cucchiaini di **mix di spezie, sale** e **pepe**.
- Condite i **naan** con l'**olio** speziato e scaldateli in forno per 5-6 minuti, finché saranno dorati.



Comporre l'insalata

- Grattugiate nel frattempo la buccia dell'**arancia** (senza intaccare la parte bianca, che è amara), sbucciatela e tagliate gli spicchi a metà.
- Eliminate la base del **finocchio** e affettatelo finemente.
- Mescolate bene in una ciotola 1 cucchiaino d'**olio** per persona, la **glassa al balsamico**, un pizzico di **scorza d'arancia**, un pizzico di **sale** e una generosa macinata di **pepe**, 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 i **naan** tostati.
- Servite in una ciotolina a parte la **salsa yogurt**.