



Spaghettoni alle alici e pomodorini gialli con erba cipollina fresca

24 minuti

4



Spaghetti



Pomodorini gialli



Aglio



Erba Cipollina



Alici



La tua opinione conta! Apri la sezione della app "Il mio menù" e scorri le settimane precedenti per lasciare un voto alle ricette: la tua opinione aiuterà i nostri chef a creare piatti ancora più buoni!

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe, Zucchero

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Spaghetti 13	1 pacchetto	1 pacchetto
Pomodorini gialli**	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglione	1 spicchio	2 spicchi
Erba Cipollina**	5 g	10 g
Alici 4	46 g	92 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	277 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2160 kJ/ 516 kcal	780 kJ/ 186 kcal
Grassi (g)	5 g	2 g
Grassi saturi (g)	1 g	0.4 g
Carboidrati (g)	94 g	34 g
Zuccheri (g)	4 g	1 g
Fibre (g)	5 g	2 g
Proteine (g)	23 g	8 g
Sale (g)	3 g	1 g

Allergeni

4) Pesce 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

1



Preparare gli ingredienti

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

- Portate a bollore una pentola d'**acqua** salata.
- Tagliate i **pomodorini** a metà.
- Schiacciate leggermente l'**aglio** con la parte piatta della lama del coltello e sbucciatelo.

2



Cuocere i pomodorini

- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio con 1-2 cucchiaini d'**olio**. Soffriggete l'**aglio** per 1-2 minuti, unite i **pomodorini**, **sale**, **pepe** e un pizzico di **zucchero** e cuocete per 8-10 minuti, mescolando ogni tanto.
- Eliminate l'aglio, trasferite i pomodorini in un bicchiere del mixer e frullate fino a ottenere una salsa omogenea.
- Tritate finemente un po' di **erba cipollina**.
- Lessate gli **spaghettoni** al dente, seguendo i tempi riportati sulla confezione.

3



Condire gli spaghettoni

TIP: tenete da parte un bicchiere d'acqua di cottura prima di scolare gli spaghettoni.

- Riportate la padella usata in step 2 su fuoco medio con un filo d'**olio**, unite le **alici** (tenetene da parte un paio per guarnire), e rosolatele per qualche minuto, finché saranno disfatte, mescolando ogni tanto.
- Scolate gli **spaghettoni** e trasferiteli nella padella con le alici. Unite la **salsa** di pomodorini, mezzo bicchiere di **acqua di cottura** e cuocete a fuoco alto per 1 minuto, mescolando spesso.

4



Disporre nei piatti

- Disponete gli **spaghettoni** nei piatti.
- Guarniteli con le **alici** tenute da parte e un pizzico di **erba cipollina** e irrorate con un filo d'**olio**.

Buon Appetito!