



Frittelle di mais e ceci speziati con songino, pomodoro e salsa yogurt

25 minuti • Uova non incluse • Mangiami per primo

9



Mais Dolce



Insalata songino



Yogurt Greco



Pomodoro



Cipolla



Ceci



Prezzemolo



Mix di spezie stile Cajun



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: Sale, Pepe, Olio d'oliva, Uova, Farina, Zucchero

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

| | 2P | 4P |
|-------------------------------|-------------|-------------|
| Mais Dolce | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Insalata songino** | 1 pezzo | 2 pezzi |
| Yogurt Greco** 7) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Pomodoro** | 1 pezzo | 2 pezzi |
| Cipolla | 1 pezzo | 2 pezzi |
| Ceci | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Prezzemolo** | 5 g | 10 g |
| Mix di spezie stile Cajun 14) | 1 pacchetto | 1 pacchetto |

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

| | Per porzione | Per 100g |
|----------------------------------|----------------------|--------------------|
| per gli ingredienti non cucinati | 525 g | 100 g |
| Energia (kJ/kcal) | 1737 kJ/ 415 kcal | 331 kJ/ 79 kcal |
| Grassi (g) | 15 g | 3 g |
| Grassi saturi (g) | 6 g | 1 g |
| Carboidrati (g) | 40 g | 8 g |
| Zuccheri (g) | 12 g | 2 g |
| Fibre (g) | 16 g | 3 g |
| Proteine (g) | 20 g | 4 g |
| Sale (g) | 2 g | 0 g |

Allergeni

7) Latte 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



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito hellofresh.it



Cuocere i ceci

- Sbucciate la **cipolla** e affettatela ad anelli sottili.
- Mescolate in una ciotola, per persona, 2-3 cucchiaini d'**acqua**, un cucchiaino di **aceto**, un pizzico di **sale** e **zucchero**. Unite la cipolla e lasciate marinare per almeno 10-15 minuti.
- Scaldate una padella a fuoco medio-alto con 1-2 cucchiaini d'**olio**. Aggiungete i **ceci**, condite con un pizzico di **sale** e il **mix di spezie** dosato a piacere e cuocete per 5-6 minuti, mescolando spesso, poi disponeteli nei piatti.
- Condite lo **yogurt** con un filo d'**olio**, **sale** e **pepe**.



Cuocere le frittelle

TIP: disponete le frittelle nella padella in senso orario, così vi ricorderete quando voltarle.

- Pulite la padella usata in step 1 con carta da cucina e riportatela su fuoco medio con 2-3 cucchiaini di **olio**.
- Disponete nella padella un cucchiaino di impasto per volta, fino a formare 6-8 frittelle e cuocete per 3-4 minuti per lato, finché saranno dorate.
- Tagliate il **pomodoro** a cubetti e raccoglietelo in una ciotola con l'**insalata** e gli anelli di **cipolla** marinata. Condite con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.



Preparare le frittelle

- Tritate finemente il **prezzemolo**.
- Raccogliete in una ciotola 50 g di **farina** (circa 5 cucchiaini), 4-5 cucchiaini di **acqua** e un **uovo**. Mescolate con una frusta o con una forchetta finché la pastella sarà liscia e senza grumi.
- Scolate il **mais** e sciacquatelo sotto acqua corrente, quindi unitelo nella pastella insieme al prezzemolo, un pizzico di **sale** e **pepe**.



Disporre nei piatti

- Disponete le **frittelle** nei piatti con i **ceci**.
- Accompagnate con l'**insalata** e la salsa **yogurt**.

Buon Appetito!