



# Panzanella d'autunno zucca e gorgonzola Dop con ceci speziati alla paprica e rucola

25 minuti • Mangiami per primo

13



Gorgonzola Dop



Ceci



Rucola



Salvia



Pane integrale



Zucca



Paprika affumicata



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?  
Scansiona il QR code e lascia un commento!

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

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Gorgonzola Dop** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Ceci	1 pacchetto	2 pacchetti
Rucola**	50 g	100 g
Salvia**	1 pezzo	1 pezzo
Pane integrale 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Zucca**	1 pacchetto	1 pacchetto
Paprika affumicata 9)	1 pacchetto	1 pacchetto

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	470 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2884 kJ/ 689 kcal	614 kJ/ 147 kcal
Grassi (g)	25 g	5 g
Grassi saturi (g)	12 g	3 g
Carboidrati (g)	78 g	17 g
Zuccheri (g)	7 g	1 g
Fibre (g)	18 g	4 g
Proteine (g)	31 g	7 g
Sale (g)	4 g	1 g

## Allergeni

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



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito [hellofresh.it](https://www.hellofresh.it)



### Preparare la zucca

- Tagliate la **zucca** a cubetti di 1-2 cm circa.
- Scaldate una padella con 2-3 cucchiaini d'**olio** a fuoco medio. Unite la **zucca** e la **salvia**, condite con **sale**, **pepe** e rosolate per 2 minuti.
- Aggiungete 100 ml d'**acqua** (circa mezzo bicchiere) per 2 persone, coprite con un coperchio e cuocete per circa 17-18 minuti, o finché la zucca sarà tenera e dorata.



### Assemblare la panzanella

- Trasferite la **rucola** nella ciotola con i crostini.
- Unite anche i **ceci** e la **zucca**, condite con **sale** e **olio** a piacere e mescolate bene.



### Preparare i crostini

- Nel frattempo, tagliate il **pane** a cubetti da circa 2-3 cm.
- Scaldate una padella con 2-3 cucchiaini d'**olio** a fuoco medio. Unite i cubetti di **pane** e un pizzico di **sale** e tostate per 5-6 minuti, finché saranno dorati e croccanti.
- Trasferiteli in unna ciotola ampia e condite con 1-2 cucchiaini di **aceto**.



### Disporre nei piatti

- Disponete la **panzanella** di zucca nei piatti.
- Adagiate sopra i cubetti di **gorgonzola**.



### Friggere i ceci

- Scolate i **ceci** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Riportate la padella usata per il pane su fuoco medio-alto con 1-2 cucchiaini d'**olio**.
- Aggiungete i **ceci**, condite con 1-2 cucchiaini di **paprika** (o tutta, per un sapore più deciso), un pizzico di **sale**, **pepe** e cuocete per 5-7 minuti, mescolando spesso.
- Eliminate la buccia del **gorgonzola** e tagliatelo a cubetti.

Buon Appetito!