Zucca alla cannella e formaggio stile Cipro

con finocchi, arance e yogurt al miele

40 minuti

13

Miele

Yogurt bianco intero

Mandorle

Finocchio

Cannella

Arancia

Formaggio stile Cipro

Tortilla Integrale

Zucca

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

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

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
Mandorle **2)**	1 pacchetto	1 pacchetto
Finocchio**	1 pezzo	2 pezzi
Cannella	1 pacchetto	2 pacchetti
Arancia	1 pezzo	2 pezzi
Formaggio stile Cipro** **7)**	1 pacchetto	2 pacchetti
Tortilla Integrale **13)**	1 pacchetto	2 pacchetti
Zucca**	1 pezzo	2 pezzi

***Conservare al fresco*

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	**606 g**	**100 g**
Energia (kJ/kcal)	2867 kJ/ 685 kcal	473 kJ/ 113 kcal
Grassi (g)	34 g	6 g
Grassi saturi(g)	18 g	3 g
Carboidrati (g)	57 g	9 g
Zuccheri (g)	25 g	4 g
Fibre (g)	20 g	3 g
Proteine (g)	33 g	5 g
Sale (g)	3 g	0 g

Allergeni

2) Frutta a guscio **7)** Latte **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

MISTO
Carta da fonti gestite in maniera responsabile
FSC® C020930

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

1

Tagliare la zucca

TIP: la cannella ha un sapore particolare, dosatela secondo i vostri gusti.

- Preriscaldate il forno a 220 °C (oppure 200 °C se ventilato).
- Tagliate la **zucca** a fette di 2 cm circa (potete tenere la buccia).
- Mettetela in una ciotola e conditela con un generoso filo d'**olio**, **sale** e 1-2 cucchiaini di **cannella**.

2

Infornare la zucca

- Disponete la **zucca** su una teglia foderata con carta da forno, cercando di non sovrapporla, e cuocetela per 15 minuti.
- Tritate grossolanamente le **mandorle**.
- Estraete la teglia, mescolate la zucca per cuocerla in modo uniforme, spolverizzatela con le mandorle e rimettete in forno per altri 15 minuti.

3

Comporre l'Insalata

- Nel frattempo, sbucciate l'**arancia** e tagliate ciascuno spicchio a metà.
- Eliminate la base del **finocchio** e affettatelo a fette molto sottili.
- Raccogliete in una ciotola 1 cucchiaio d'**olio** per persona, un cucchiaino di **aceto balsamico**, un pizzico di **sale**, **pepe** e mescolate energicamente con una forchetta.
- Unite anche l'**arancia** e il **finocchio** e conditeli in modo uniforme.

4

Condire le tortilla

- Tagliate le **tortilla** a triangolini e disponeteli su una teglia foderata con carta da forno.
- Irrorateli con un filo d'**olio** e scaldateli in forno per 5-6 minuti, finché saranno dorati e croccanti.

5

Cuocere il formaggio

TIP: il formaggio stile Cipro tende a diventare gommoso se lo si lascia raffreddare, gustatelo subito dopo la cottura.

- Raccogliete in una ciotolina lo **yogurt**, un cucchiaio d'**olio** per persona, il **miele**, **sale** e **pepe** a piacere e mescolate con cura.
- Tagliate il **formaggio stile Cipro** a cubetti di 2-3 cm.
- Scaldate una padella antiaderente con un filo d'**olio** a fuoco medio e cuocetevi il formaggio stile Cipro per circa 4-5 minuti, mescolando spesso, finché sarà dorato.

6

Disporre nei piatti

- Disponete la **zucca** arrostita nei piatti e adagiatevi sopra il **formaggio stile Cipro**.
- Accompagnate con l'insalata di **finocchi** e **arance**, le **tortilla** e la **salsa yogurt**.

Buon Appetito!