



# Insalata di formaggio stile Cipro e avocado con broccoli, yogurt al miele e anacardi

35 minuti

10



Insalata Mista



Formaggio stile Cipro



Miele



Anacardi



Avocado



Broccoli



Yogurt bianco intero



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
Insalata Mista**	100 g	200 g
Formaggio stile Cipro** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Miele	1 pacchetto	2 pacchetti
Anacardi 2)	2 pacchetti	4 pacchetti
Avocado	1 pezzo	2 pezzi
Broccoli	1 pezzo	2 pezzi
Yogurt bianco intero** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	555 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2933 kJ/ 701 kcal	528 kJ/ 126 kcal
Grassi (g)	51 g	9 g
Grassi saturi (g)	17 g	3 g
Carboidrati (g)	20 g	4 g
Zuccheri (g)	18 g	3 g
Fibre (g)	12 g	2 g
Proteine (g)	36 g	7 g
Sale (g)	2 g	0 g

## Allergeni

2) Frutta a guscio 7) Latte

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](http://hellofresh.it)



## Cuocere i broccoli

- Riducete il **broccolo** a cimette di circa 4 cm.
- Scaldate un cucchiaio d'**olio** per persona in una padella su fuoco medio.
- Aggiungete il **broccolo** e rosolate per circa 2-3 minuti.
- Unite 200 ml d'**acqua** (circa un bicchiere) per 2 persone. Coprite con un coperchio e proseguite la cottura per 10-12 minuti, finché le cimette saranno tenere.
- Rimuovete il coperchio e cuocete per altri 2-3 minuti, poi salate a piacere e fate intiepidire qualche minuto prima di unirlo all'insalata.



## Cuocere il formaggio

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

- Scaldate bene un filo d'**olio** in una padella antiaderente a fuoco medio.
- Unite il **formaggio stile Cipro** e cuocetelo per 2-3 minuti per lato, finché sarà dorato.
- Condite l'**insalata mista** con **sale, aceto e olio** a piacere.



## Preparare gli ingredienti

- Tagliate il **formaggio stile Cipro** a cubetti da 1-2 cm.
- Tagliate l'**avocado** a metà, togliete il nocciolo, sbucciatelo e affettatelo.
- Condite lo **yogurt** con il **miele, sale e pepe** a piacere.
- Tritate grossolanamente gli **anacardi**.



## Disporre nei piatti

- Disponete l'**insalata** nei piatti. Adagiate sopra i **broccoli**, il **formaggio stile Cipro** e l'**avocado**.
- Guarnite con gli **anacardi** e irrorate con la **salsa yogurt**.

Buon Appetito!