



# Zimino di ceci, spinaci e Grana Padano Dop con sugo di pomodoro e chips di pane

40 minuti

13



Ceci



Patate



Cipolla



Concentrato  
Di Pomodoro



Alloro



Basilico



Chips di pane



Grana Padano Dop



Spinaci



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

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Ceci	1 pacchetto	2 pacchetti
Patate	2 pezzi	4 pezzi
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Concentrato Di Pomodoro	1 pacchetto	1 pacchetto
Alloro	1 pezzo	2 pezzi
Basilico**	5 g	10 g
Chips di pane <b>13)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Grana Padano Dop** <b>7) 8)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Spinaci**	250 g	500 g

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>678 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	3025 kJ/ 723 kcal	446 kJ/ 107 kcal
Grassi (g)	19 g	3 g
Grassi saturi (g)	6 g	1 g
Carboidrati (g)	97 g	14 g
Zuccheri (g)	11 g	2 g
Fibre (g)	21 g	3 g
Proteine (g)	34 g	5 g
Sale (g)	3 g	0 g

## Allergeni

**7)** Latte **8)** Uova **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](http://hellofresh.it)



## Preparare il soffritto

- Sbucciate le **patate** e tagliatele a tocchetti di 1 cm circa.
- Sbucciate la **cipolla** e tritatela finemente.
- Scaldate una padella ampia a fuoco medio con un filo d'**olio**.
- Unite cipolla e patate e rosolate per 3-4 minuti, mescolando ogni tanto.



## Cuocere lo stufato

- Aggiungete anche, per 2 persone, 2 cucchiaini di **concentrato di pomodoro**, 250-300 ml d'**acqua** (circa un bicchiere e mezzo), l'**alloro** e proseguite la cottura per 25-28 minuti con il coperchio.
- Alla fine assaggiate, regolate di **sale** e **pepe** a piacere e rimuovete la foglia di alloro.



## Unire le verdure

- Scolate i **ceci** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente, quindi trasferiteli in padella, assieme agli **spinaci**, un pizzico di **sale** e cuocete per altri 2-3 minuti.



## Disporre nei piatti

**TIP:** la porzione di **chips di pane** è abbondante, se vi avanzano potete sbriciolarle e farne del pangrattato casereccio.

- Disponete lo **stufato** di ceci in zimino nei piatti.
- Accompagnate con un po' di **chips di pane** e guarnite con le foglie di **basilico**, spezzettandole grossolanamente con le mani, il **Grana Padano** e un filo d'**olio extravergine**.

**Buon Appetito!**