



Vellutata di zucca e salsa al caprino con semi di zucca e chips di pane

25 minuti

20



Patate



Chips di pane



Aglio



Brodo Granulare
Vegetale



Zucca



Formaggio Di Capra



Semi Di Zucca



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
Patate	1 pezzo	2 pezzi
Chips di pane 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Brodo Granulare Vegetale 10)	1 pacchetto	2 pacchetti
Zucca**	1 pezzo	2 pezzi
Formaggio Di Capra** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Semi Di Zucca	2 pacchetti	4 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	406 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2094 kJ/ 501 kcal	516 kJ/ 123 kcal
Grassi (g)	22 g	5 g
Grassi saturi (g)	9 g	2 g
Carboidrati (g)	53 g	13 g
Zuccheri (g)	8 g	2 g
Fibre (g)	14 g	4 g
Proteine (g)	20 g	5 g
Sale (g)	3 g	1 g

Allergeni

7) Latte **10)** Sedano **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

1



Cuocere le verdure

- Scaldate un filo d'**olio** in una pentola. Aggiungete l'**aglio** (potete tenere la buccia) e rosolate per 1 minuto.
- Sbucciate la **patata** e riducetela a cubetti di circa 2 cm. Aggiungetela nella pentola con la **zucca**, un pizzico di **sale**, **pepe** e rosolate per 5-6 minuti, mescolando spesso.

3



Preparare la salsa

- Raccogliete in un pentolino il **formaggio di capra** con 2 cucchiaini d'**acqua** per persona, un pizzico di **sale**, **pepe** e un filo d'**olio** e cuocete a fuoco basso per qualche minuto, mescolando ogni tanto, fino a ottenere una salsa liscia.

2



Frullare le verdure

- Eliminate l'aglio e bagnate le verdure con 300 ml d'**acqua** (per 2 persone). Aggiungete il **brodo**, coprite con un coperchio e cuocete per circa 15-20 minuti, o finché le verdure saranno tenere.
- Frullate con un frullatore a immersione fino a ottenere una crema liscia e omogenea. Assaggiate e aggiustate di **sale** secondo i vostri gusti.

4



Disporre nei piatti

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

- Disponete la **vellutata** nei piatti.
- Completate con le **chips di pane**, i **semi di zucca** e la salsa di **formaggio di capra**.

Buon Appetito!