



# Frisella d'inverno alle alici e ricotta con spinaci, crema di patate e peperoncino

20 minuti • Piccante

14



Friselle



Aglio



Peperoncino Tritato



Patate



Alici



Ricotta



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
Friselle <b>13</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Peperoncino Tritato 	1 pacchetto	1 pacchetto
Patate	2 pezzi	4 pezzi
Alici <b>4</b>	46 g	92 g
Ricotta** <b>7</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>501 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2738 kJ/ 654 kcal	547 kJ/ 131 kcal
Grassi (g)	12 g	2 g
Grassi saturi (g)	5 g	1 g
Carboidrati (g)	113 g	23 g
Zuccheri (g)	5 g	1 g
Fibre (g)	8 g	2 g
Proteine (g)	30 g	6 g
Sale (g)	5 g	1 g

## Allergeni

**4) Pesce 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



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



## Lessare le patate

**TIP: usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.**

- Portate a bollire una pentola d'**acqua** salata.
- Sbucciate le **patate**, tagliatele a cubetti da 2 cm e lessatele per circa 15-18 minuti, o finché saranno tenere.
- Scolatele, conditele con **olio, sale, pepe** e schiacciatele grossolanamente con una forchetta.



## Preparare le friselle

**TIP: se desiderate friselle più croccanti, tenetele in ammollo per meno tempo. Al contrario, se le volete più morbide, lasciatele in acqua qualche secondo in più.**

- Riempite una ciotola con **acqua** tiepida.
- Immergete le **friselle** per 20-30 secondi, giusto il tempo di inumidirle.



## Cuocere gli spinaci

**TIP: omettete il peperoncino se non gradite il piccante, la ricetta sarà comunque deliziosa.**

- Scaldare una padella su fuoco medio con 1-2 cucchiaini d'**olio** e rosolare l'**aglio** (potete tenere la buccia) con un pizzico di **peperoncino** per 1-2 minuti.
- Fate insaporire per 1-2 minuti circa e unite gli **spinaci**.
- Condite con un pizzico di **sale** e cuocete per 4-5 minuti.



## Disporre nei piatti

- Spalmate un cucchiaino di **patate** schiacciate su ogni frisella e unite gli **spinaci**, le **alici** e la **ricotta** a tocchetti.

**Buon Appetito!**