



Insalata alla greca di Feta Dop e cetrioli con tortillas croccanti, cipolle al miele e noci

25 minuti

9



Limone



Cetriolo



Pomodorini Datterini



Olive



Miele



Tortilla Integrale



Cipolla



Noci



Origano Secco



Feta Dop



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
Limone	1 pezzo	2 pezzi
Cetriolo**	1 pezzo	2 pezzi
Pomodorini Datterini**	150 g	250 g
Olive	1 pacchetto	2 pacchetti
Miele	1 pacchetto	2 pacchetti
Tortilla Integrale 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Noci 2)	1 pacchetto	2 pacchetti
Origano Secco	1 pacchetto	1 pacchetto
Feta Dop** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	413 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2043 kJ/ 488 kcal	495 kJ/ 118 kcal
Grassi (g)	25 g	6 g
Grassi saturi(g)	11 g	3 g
Carboidrati (g)	47 g	11 g
Zuccheri (g)	10 g	2 g
Fibre (g)	8 g	2 g
Proteine (g)	17 g	4 g
Sale (g)	2 g	1 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



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



Marinare la cipolla

- Sbucciate e affettate finemente la **cipolla**.
- Tagliate il **limone** a spicchi.
- Mescolate in una ciotola 2-3 cucchiaini d'**acqua** a persona, il succo di 1 spicchio di **limone**, il **miele** e un pizzico di **sale**.
- Unite le **cipolle** e lasciate marinare per almeno 10-15 minuti.



Tostare le tortillas

- Tagliate la **feta** a cubetti di 1 cm.
- Tritate grossolanamente le **noci**.
- Tagliate le **tortillas** in sei spicchi ciascuna, conditeli con un filo d'**olio** e tostateli in una padella a fuoco medio senza condimenti per 1-2 minuti, finché saranno dorati.



Preparare le verdure

- Eliminate le estremità del **cetriolo** e tagliatelo a cubetti piccoli.
- Tagliate i **pomodorini** a dadini piccoli.
- Tagliate a spicchi le **olive** .
- Unite in un'insalatiera i **pomodorini** , i **cetrioli** , le **olive** e condite con un filo d' **olio** , **sale** e **pepe** e un pizzico di **origano** .



Disporre nei piatti

- Distribuite nei piatti l'insalata di **cetrioli** e **pomodorini** .
- Adagiate sopra la **cipolla** , la **feta** e le **noci** .
- Accompagnate con gli spicchi di **tortillas** .

Buon Appetito!