

'Macedonia' di gamberi, mela e songino con Feta Dop, mandorle ed emulsione al lime

20 minuti

11



Mela



Lime



Mazzancolle tropicali



Feta Dop



Miele



Sedano



Mandorle



Insalata songino



Origano Secco



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

Ricetta personalizzata: Prestate attenzione ai riquadri rosa presenti su questa scheda se avete scelto di aggiungere o sostituire una proteina alla vostra ricetta.

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
Mela**	1 pezzo	2 pezzi
Lime	1 pezzo	2 pezzi
Mazzancolle tropicali** 5)	1 pacchetto	2 pacchetti
Feta Dop** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Miele	1 pacchetto	2 pacchetti
Sedano** 10)	2 pezzi	4 pezzi
Mandorle 2)	1 pacchetto	2 pacchetti
Insalata songino**	1 pezzo	2 pezzi
Origano Secco	1 pacchetto	1 pacchetto

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	303 g	100 g	378 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1304 kJ/ 312 kcal	430 kJ/ 103 kcal	1470 kJ/ 351 kcal	389 kJ/ 93 kcal
Grassi (g)	18 g	6 g	18 g	5 g
Grassi saturi(g)	9 g	3 g	9 g	2 g
Carboidrati (g)	19 g	6 g	19 g	5 g
Zuccheri (g)	12 g	4 g	12 g	3 g
Fibre (g)	5 g	2 g	5 g	1 g
Proteine (g)	21 g	7 g	30 g	8 g
Sale (g)	2 g	1 g	3 g	1 g

Allergeni

2) Frutta a guscio 5) Crostacei 7) Latte 10) Sedano

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 helloworld.it

1



Cuocere le mazzancolle

TIP: le mazzancolle saranno cotte quando risulteranno opache e chiare al centro.

- Scaldate un filo d'olio in una padella a fuoco medi e rosolate le **mazzancolle** per 4-5 minuti. Alla fine salate a piacere e tenete da parte a intiepidire.

3



Preparare l'insalata

TIP: ricordate di lavare bene l'insalata.

- Sbucciate e tagliate la **mela** a dadini piccoli.
- Tagliate il **sedano** a fettine sottili.
- Raccogliete in una ciotolina il **miele** con il succo di metà **lime** (per 2 persone) e mescolate bene.
- Disponete mela e sedano in una ciotola con l'**insalata** e condite con la **citronette** al lime e miele.

2



Preparare feta e mandorle

- Nel frattempo, tagliate la **feta** a cubetti.
- Tritate grossolanamente le **mandorle**.

4



Disporre nei piatti

- Distribuite l'**insalata** nei piatti.
- Adagiate sopra le **mazzancolle** tiepide, le **mandorle**, la **feta** e condite con un pizzico di **origano**.

Buon Appetito!