



# Crema di lenticchie e burrata fresca con datterini, basilico e briciole di taralli

25 minuti

7



Lenticchie



Burrata



Cipolla



Brodo Granulare  
Vegetale



Pomodori Datterini



Basilico



Taralli all'olio



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

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe,  
Zucchero

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Lenticchie	1 pacchetto	2 pacchetti
Burrata** 7)	1 pezzo	2 pezzi
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Brodo Granulare Vegetale 10)	2 pacchetti	4 pacchetti
Pomodorini Datterini**	150 g	250 g
Basilico**	5 g	10 g
Taralli all'olio 13)	2 pacchetti	4 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>419 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2164 kJ/ 517 kcal	516 kJ/ 123 kcal
Grassi (g)	18 g	4 g
Grassi saturi (g)	8 g	2 g
Carboidrati (g)	71 g	17 g
Zuccheri (g)	5 g	1 g
Fibre (g)	11 g	3 g
Proteine (g)	23 g	6 g
Sale (g)	5 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](http://hellofresh.it)



## Cuocere le lenticchie

- Sbucciate e tritate finemente la **cipolla**.
- Scolate le **lenticchie** dal liquido di conservazione e sciacquatele sotto acqua corrente.
- Scaldate 2-3 cucchiai d'**olio** in una padella capiente e rosolate la **cipolla** per 3-4 minuti a fuoco medio-basso.
- Aggiungete le **lenticchie**, 300 ml di **acqua** (per 2 persone), il **brodo vegetale**, un pizzico di **sale** e **pepe**.
- Cuocete per 10-12 minuti a fuoco dolce con il coperchio.



## Frullare le lenticchie

- Tritate grossolanamente i **taralli** o sbriciolateli con le mani.
- Una volta pronte, frullate le **lenticchie** fino a ottenere una crema liscia e abbastanza liquida. Aggiungete 1 cucchiaio d'**acqua** e un filo d'**olio** e aggiustate di **sale**, se necessario.



## Cuocere i pomodorini

- Nel frattempo, tagliate i **pomodorini** a metà.
- Scaldate una padella con 1-2 cucchiai d'**olio**. Unite i pomodorini, un pizzico di **sale**, **pepe** e **zucchero** e cuocete per 7-8 minuti a fuoco medio-alto, mescolando spesso.



## Disporre nei piatti

- Disponete la crema di **lenticchie** in piatti fondi o ciotole.
- Guarnite con la **burrata** tagliata a metà, i **taralli**, i **pomodorini** e il **basilico**.
- Condite con un filo d'**olio** e una macinata di **pepe** a piacere.

**Buon Appetito!**