



# 'Cialledda' lucana, burrata e cetrioli con cipolle crude di Tropea e pomodori

25 minuti

10



Pomodoro cuore di bue



Pomodori Secchi



Cipolla di Tropea



Cetriolo



Basilico



Ciabatta



Burrata



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

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

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Pomodoro cuore di bue**	1 pezzo	2 pezzi
Pomodori Secchi	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipolla di Tropea	1 pezzo	2 pezzi
Cetriolo**	1 pezzo	1 pezzo
Basilico**	5 g	10 g
Ciabatta <b>13)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Burrata** <b>7)</b>	1 pezzo	2 pezzi

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>445 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	1957 kJ/ 468 kcal	440 kJ/ 105 kcal
Grassi (g)	16 g	4 g
Grassi saturi (g)	8 g	2 g
Carboidrati (g)	69 g	15 g
Zuccheri (g)	9 g	2 g
Fibre (g)	2 g	1 g
Proteine (g)	17 g	4 g
Sale (g)	2 g	0 g

## Allergeni

**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)



## Cuocere i crostini

- Sbucciate la **cipolla** e affettatela ad anelli sottili. Raccoglietela in una ciotolina e condite con un filo d'**olio**, un pizzico di **sale**, **pepe** e **zucchero**.
- Tagliate il **pane** a cubetti di 1 cm e tostateli in padella con 2-3 cucchiaini d'**olio** e un pizzico di **sale** a fuoco medio per 5-6 minuti, finché saranno dorati e croccanti.



## Assemblare la cialledda

- Raccogliete in un'insalatiera il **pomodoro**, i **pomodori secchi**, i **cetrioli** e condite con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.
- Infine, unite i **crostini** e mescolate bene.



## Preparare gli ingredienti

- Nel frattempo, tagliate il **pomodoro** a dadini piccoli di 1 cm.
- Riducete i **pomodori secchi** a fettine.
- Pelate il **cetriolo** e riducetelo a rondelle.
- Dividete la **burrata** a metà.



## Disporre nei piatti

- Disponete nei piatti la **cialledda**.
- Adagiate sopra le **cipolle** marinate e la **burrata**.
- Guarnite con il **basilico** e irrorate con un filo d'**olio**.

Buon Appetito!