



Fattoush speziato di ceci e ricotta con pomodorini, cetrioli e pane tostato

25 minuti

5



Ceci



Cetriolo



Prezzemolo



Sommacco



Ciabatta



Miele



Pomodorini ciliegini



Ricotta



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

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

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Ceci	1 pacchetto	2 pacchetti
Cetriolo**	1 pezzo	1 pezzo
Prezzemolo**	5 g	5 g
Sommacco	1 pacchetto	1 pacchetto
Ciabatta 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Miele	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodorini ciliegini**	250 g	500 g
Ricotta** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	582 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2515 kJ/ 601 kcal	432 kJ/ 103 kcal
Grassi (g)	15 g	3 g
Grassi saturi(g)	5 g	1 g
Carboidrati (g)	85 g	15 g
Zuccheri (g)	12 g	2 g
Fibre (g)	14 g	2 g
Proteine (g)	26 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

1



Cuocere i crostini

- Tagliate il **pane** a cubetti di 1 cm.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio, unite i cubetti di **pane** e tostateli per 5 minuti, mescolando spesso, finché saranno dorati e croccanti.

3



Cuocere i ceci

- Scolate i **ceci** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Riportate la padella su fuoco medio-alto con un filo abbondante d'**olio** e frigate i **ceci** per 5-6 minuti, mescolando spesso e facendo attenzione a non bruciarli.
- Unite 1-2 cucchiaini di **sommacco** (o tutto, se gradite) e mescolate per condire i **ceci** in modo uniforme.
- Alla fine salate a piacere.

2



Preparare l'insalata

- Riducete il **cetriolo** a tocchetti di circa 1 cm.
- Dividete i **pomodorini** in quarti.
- Tritate grossolanamente il **prezzemolo**.
- Raccogliete in una ciotola i **cetrioli**, i **pomodorini**, i **crostini**, un pizzico di **prezzemolo** e condite con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.
- Mescolate in un'altra ciotolina la **ricotta** con il **miele**, 1 cucchiaino d'**olio** (per 2 persone), un pizzico di **sale** e **pepe**.

4



Disporre nei piatti

- Distribuite l'**insalata** nei piatti.
- Disponete sopra i **ceci** e la crema di **ricotta** al **miele**.
- Irrorate con un filo d'**olio** e guarnite con un pizzico di **prezzemolo**.

Buon Appetito!