



# Frittelle di zucchine, carote e cheddar con formaggio greco, insalata e semi di zucca

45 minuti • Piccante • Uova non incluse

7



Zucchina



Carota



Semi Di Zucca



Peperoncino Tritato



Limone



Insalata Mista



Maionese



Formaggio greco



Prezzemolo



Paprika Dolce



Cheddar



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

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio d'oliva,  
Farina, Uova

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Zucchina**	1 pezzo	2 pezzo
Carota**	1 pezzo	2 pezzo
Semi Di Zucca	1 pacchetto	1 pacchetto
Peperoncino Tritato 🌶️	1 pacchetto	1 pacchetto
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Insalata Mista**	100 g	200 g
Maionese 8)	3 pacchetti	6 pacchetti
Formaggio greco** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Prezzemolo**	5 g	10 g
Paprika Dolce	1 pacchetto	1 pacchetto
Cheddar** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	358 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1989 kJ/ 475 kcal	556 kJ/ 133 kcal
Grassi (g)	37 g	10 g
Grassi saturi(g)	17 g	5 g
Carboidrati (g)	12 g	3 g
Zuccheri (g)	6 g	2 g
Fibre (g)	5 g	1 g
Proteine (g)	22 g	6 g
Sale (g)	2 g	1 g

## Allergeni

7) Latte 8) Uova

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)



## Preparare gli ingredienti

- Tritate finemente il **prezzemolo**.
- Grattugiate la **zucchina** con la grattugia a fori larghi, poi strizzatela bene fra le mani per eliminare l'acqua in eccesso.
- Pelate e grattugiate anche la **carota**.



## Condire l'insalata

**TIP: ricordate di lavare bene l'insalata.**

- Nel frattempo, tagliate a cubetti il **formaggio greco** e raccoglietelo in una ciotola con l'**insalata** e i **semi di zucca**. Condite un po' di succo di **limone** e **olio** a piacere.
- Mescolate in una ciotolina la **maionese** con 1-2 cucchiaini di **paprika** (o tutta, se vi piace).



## Preparare l'impasto

**TIP: omettete il peperoncino se non gradite il piccante, la ricetta sarà comunque deliziosa.**

- Raccogliete in una ciotola, per 2 persone, un **uovo**, 2-3 cucchiari di **farina**, le **zucchine**, le **carote**, il **prezzemolo**, il **cheddar**, un pizzico di **peperoncino**, **sale** e **pepe**.
- Mescolate fino ad amalgamare.



## Disporre nei piatti

- Disponete le **frittelle** nei piatti.
- Accompagnate con l'**insalata**, la **maionese** e uno spicchio di **limone**.



## Cuocere le frittelle

- Scaldate una padella antiaderente su fuoco medio-alto con abbastanza **olio** da ricoprirne la base.
- Aggiungete un cucchiaio abbondante di **impasto** alla volta, appiattitelo con una spatola e cuocete ciascuna **frittella** 4-5 minuti per lato, fino a doratura.
- Trasferitele su un piatto con carta da cucina per eliminare l'olio in eccesso e salate a piacere.

Buon Appetito!