



Insalata israeliana di ceci e ricotta con sommacco, cetrioli e pomodori

25 minuti

10



Ceci



Cetriolo



Prezzemolo



Sommacco



Pomodorini Datterini



Ciabatta



Ricotta



Miele 100% italiano



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	2 pezzi
Prezzemolo**	5 g	10 g
Sommacco	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodorini Datterini**	250 g	500 g
Ciabatta 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Ricotta** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Miele 100% italiano	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)	2573 kJ/ 615 kcal	442 kJ/ 106 kcal
Grassi (g)	16 g	3 g
Grassi saturi(g)	5 g	1 g
Carboidrati (g)	87 g	15 g
Zuccheri (g)	19 g	3 g
Fibre (g)	13 g	2 g
Proteine (g)	25 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 d'oliva** in una padella a fuoco medio, unite i cubetti di **pane** e tostateli per 5 minuti mescolando spesso, finché saranno dorati e croccanti.

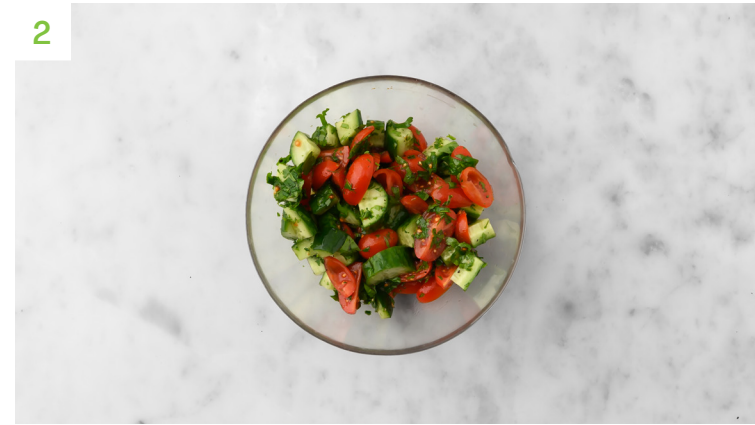
3



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 di **olio d'oliva** 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 e la crema di ricotta

- 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 di **olio** (ogni 2 persone), un pizzico di **sale** e **pepe**.

4



Disporre nei piatti

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

Buon Appetito!