



Frisella barese al paté di olive e ricotta con rucola e pomodorini caramellati

20 minuti

20

Cerca il kit con lo stesso numero



Friselle



Pomodorini Datterini



Origano Secco



Rucola



Ricotta



Aglio



Olive leccino



Ricetta personalizzabile

Le friselle sono una specialità gastronomica pugliese, dalla forma rotonda simile a una ciambella - si dice che i marinai le appendessero in collane - e una consistenza croccante e biscottata, come quella dei taralli. Le nostre sono preparate con grano duro italiano in un pastificio di Bari: per gustarle al meglio è necessario prima bagnarle in acqua o aceto, che in dialetto si dice 'sponzare', in modo da ammorbidirle, poi condirle come vuole la fantasia!



Cosa ti serve?

Sale, Pepe, Aceto, Olio di oliva, Zucchero
Ciotola, Mixer, Padella

Prima di cominciare

Lava frutta e verdura. Usa taglieri e utensili diversi per cibi crudi e cotti, oppure puliscili tra un uso e l'altro. Lavati le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti. Pianifica le ricette in base alla data di scadenza riportata sugli ingredienti.

Ingredienti

	2P	4P
Friselle 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodorini Datterini**	150 g	250 g
Origano Secco	1 pacchetto	1 pacchetto
Rucola**	100 g	100 g
Ricotta** 7)	2 pacchetti	4 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Olive leccino	1 pacchetto	2 pacchetti
Lonza precotta**	300 g	600 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	364 g	100 g	514 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2738 kJ/ 654 kcal	752 kJ/ 180 kcal	3447 kJ/ 824 kcal	671 kJ/ 160 kcal
Grassi (g)	27 g	7 g	32 g	6 g
Grassi saturi (g)	15 g	4 g	17 g	3 g
Carboidrati (g)	87 g	24 g	89 g	17 g
Zuccheri (g)	7 g	2 g	8 g	2 g
Fibre (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Proteine (g)	22 g	6 g	53 g	10 g
Sale (g)	3 g	1 g	4 g	1 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.



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito hellofresh.it

1



Caramellare i pomodorini

- Tagliate i **pomodorini** a metà.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio.
- Unite i pomodorini, un pizzico di **sale**, **pepe** e un cucchiaino di **zucchero** (per 2 persone).
- Cuocete per 10-12 minuti, mescolando ogni tanto, finché saranno dorati.

Ricetta personalizzata: portate a bollire un pentolino d'acqua non salata e riscaldatevi la lonza (senza aprire la busta) per 5-6 minuti.

3



Preparare le frisella

TIP: se desiderate friselle più croccanti, tenetele in ammollo per meno tempo. Al contrario, se le volete più morbide, lasciatele in acqua qualche secondo in più.

- Riempite una ciotola con **acqua** tiepida. Immergete le **friselle** giusto il tempo di inumidirle.
- Sfregate l'altra metà dello spicchio d'**aglio** sulle friselle e irroratele con un filo d'**olio**.
- Condite la **rucola** (ricordate di lavarla bene) con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.

2



Preparare il patè di olive

TIP: dosate l'aglio secondo i vostri gusti e omettetelo se non lo gradite.

- Nel frattempo, sbucciate l'**aglio**, tagliatelo a metà (userete una metà per insaporire le friselle) e raccoglietelo in un bicchiere del mixer con le **olive**, un pizzico di **sale** e, per 2 persone, 1 cucchiaino d'**olio** e 1 d'**acqua**.
- Frullate fino a ottenere una crema. Aggiungete un altro cucchiaino d'olio per allungarla, se dovesse risultare troppo densa.

4



Disporre nei piatti

- Spalmate un cucchiaino di **patè di olive** su ogni frisella.
- Adagiate sopra un po' di **rucola**, i **pomodorini** e la **ricotta** a tocchetti e condite con un pizzico di **origano** e un filo d'**olio**.

Il nostro ingrediente segreto è la tua opinione: scansiona il QR code e commenta la ricetta

