



Insalata ai 3 cereali e formaggio greco con olive, cetriolo e pomodorini

15 minuti

9

Cerca il kit con
lo stesso numero



Mix Tre Cereali
Precotto



Olive leccino



Formaggio greco



Pomodorini ciliegini



Cetriolo



Limone



Origano Secco



Petto di pollo a
fette

Ricetta personalizzabile



Voglia di piatti leggeri e genuini? Questa insalata di cereali è sfiziosa e ricca di gusto, con un mix già precotto di riso parboiled, orzo e farro - solo da scaldare e condire - pomodorini nostrani e olive leccino coltivate in Italia. Una ricetta perfetta anche per i pasti fuori casa. Il consiglio del cuoco: il formaggio greco ha un sapore acidulo, simile a quello della Feta, se amate le creme potete frullarlo con olio extravergine e origano, per creare una mousse da aggiungere alla fine.



Cosa ti serve?

Olio d'oliva, Sale, Pepe, Aceto, Zucchero
Ciotola, 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
Mix Tre Cereali Precotto 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Olive leccino	1 pacchetto	2 pacchetti
Formaggio greco** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodorini ciliegini**	250 g	500 g
Cetriolo**	1 pezzo	2 pezzi
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Origano Secco	1 pacchetto	1 pacchetto
Petto di pollo a fette**	250 g	500 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	466 g	100 g	591 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2015 kJ/ 482 kcal	433 kJ/ 103 kcal	2590 kJ/ 619 kcal	439 kJ/ 105 kcal
Grassi (g)	17 g	4 g	19 g	3 g
Grassi saturi(g)	9 g	2 g	9 g	2 g
Carboidrati (g)	63 g	14 g	63 g	11 g
Zuccheri (g)	8 g	2 g	8 g	1 g
Fibre (g)	8 g	2 g	8 g	1 g
Proteine (g)	17 g	4 g	47 g	8 g
Sale (g)	2 g	1 g	3 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.

1



Cuocere 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 a fuoco medio per 10-12 minuti, finché saranno dorati.

Ricetta personalizzata: cuocete il pollo in padella a fuoco medio-alto per 1-2 minuti per lato, finché la carne all'interno risulterà bianca e asciutta.

3



Condire le verdure

- Tagliate il **cetriolo** a cubetti e raccoglieteli in una ciotola. Condite **sale**, **pepe** e **olio** a piacere.
- Unite anche un pizzico d'**origano**, i **pomodorini** e succo di **limone** a piacere.

2



Preparare il mix tre cereali

- Nel frattempo, preparate il **mix tre cereali** seguendo le indicazioni riportate sulla confezione.
- Tagliate il **formaggio greco** a cubetti piccoli di circa 1 cm.

4



Disporre nei piatti

- Disponete nei piatti il **mix tre cereali**.
- Adagiate sopra le **verdure**, il **formaggio greco** e le **olive**.
- Irrorate con un filo d'**olio** e succo di **limone** a piacere.

