Burrata fresca su riso nero integrale

con salsa verde agli anacardi e pomodori

20 minuti

10

Cerca il kit con lo stesso numero

Burrata

Riso Nero Precotto

Rucola

Anacardi

Olive

Pomodorini Datterini

Conoscete le virtù del riso nero? Questo speciale riso dai chicchi scuri e tondeggianti aumenta il senso di benessere ed è ideale anche per chi è attento alla linea. Quello che troverete nella box è super pratico, perché è già precotto, va solo riscaldato! Soluzioni alternative: se amate il gusto pungente della rucola potete lasciarla cruda nel pesto anziché sbollentarla; se non avete un mixer tritate il pesto a coltello - sarà rustico ma ugualmente gustoso.

BOX CREATA IN ITALIA

Cosa ti serve?

Sale, Pepe, Zucchero, Olio d'oliva
Mixer, Padella, Pentola

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
Burrata** **7)**	1 pezzo	2 pezzi
Riso Nero Precotto	1 pacchetto	2 pacchetti
Rucola**	100 g	100 g
Anacardi **2)**	1 pacchetto	2 pacchetti
Olive	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodorini Datterini**	150 g	250 g

***Conservare al fresco*

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	**363 g**	**100 g**	**423 g**	**100 g**
Energia (kJ/kcal)	3252 kJ/ 777 kcal	896 kJ/ 214 kcal	3890 kJ/ 930 kcal	920 kJ/ 220 kcal
Grassi (g)	52 g	14 g	66 g	16 g
Grassi saturi (g)	16 g	4 g	25 g	6 g
Carboidrati (g)	60 g	16 g	61 g	14 g
Zuccheri (g)	3 g	1 g	3 g	1 g
Fibre (g)	5 g	2 g	5 g	1 g
Proteine (g)	15 g	4 g	21 g	5 g
Sale (g)	1 g	0 g	1 g	0 g

Allergeni

2) Frutta a guscio **7)** Latte

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.

FSC
MISTO
Carta | A sostegno della gestione forestale responsabile
FSC® C020930

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

1

Cuocere i pomodorini

IN UN ATTIMO: *usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.*

- Portate a bollore una pentola d'**acqua** salata per la **rucola** e sbollentatela per 2-3 minuti.
- Intanto, tagliate i **pomodorini** a metà.
- Scaldate una padella a fuoco medio con 1-2 cucchiai d'**olio** a fuoco medio-basso.
- Unite i **pomodorini**, un pizzico di **sale**, **pepe**, **zucchero** e cuocete per 10-12 minuti, mescolando ogni tanto, finché saranno ben caramellati.

2

Preparare il pesto

LO SAPEVI? *Sbollentare la rucola serve a renderla meno amarognola.*

- Scolate la **rucola** e trasferitela in un bicchiere del mixer insieme agli **anacardi** e a 4 cucchiai d'**olio** (8 per 4 porzioni).
- Frullate fino a ottenere un **pesto** liscio e omogeneo (aggiungete un filo d'olio o acqua per allungarlo, se necessario).
- Assaggiate e aggiustate di **sale** e **pepe** a piacere.

3

Riscaldare il riso

- Scaldate il **riso** seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.
- Tagliate le **olive** e la **burrata** a metà.

4

Disporre nei piatti

- Disponete il **riso** nei piatti.
- Irroratelo con il **pesto** di rucola e anacardi, quindi unite anche i **pomodorini**, le **olive** e la **burrata**.

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