Crema tiepida di patate, fiori di zucca e caprino

con sciroppo profumato al limone

35 minuti

8

Cerca il kit con lo stesso numero

Formaggio Di Capra

Fiori di zucca

Patate

Cipolla

Aglio

Brodo Granulare Vegetale

Limone

Mazzancolle tropicali

Ricetta personalizzabile

Ha il colore della bella stagione questa golosa crema con salsa al caprino, fiori di zucca infarinati e fritti e scorza di limone sciroppata. Un omaggio ai sapori genuini, ma sempre buoni, della nostra tradizione gastronomica. Il consiglio del cuoco: in base al tipo di pentola e l'intensità della fiamma, potreste dover aumentare un po' la quantità di acqua nella crema di patate, per ottenere una consistenza fluida e piacevole. Se aggiungete liquidi, aggiustate anche di sale!

BOX CREATA IN ITALIA

Cosa ti serve?

Olio d'oliva, Sale, Pepe, Zucchero, Farina (di tua scelta)
Mixer, Padella, Pentola, Pentolino, Ciotolina

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
Formaggio Di Capra** **7)**	1 pacchetto	2 pacchetti
Fiori di zucca**	1 pezzo	2 pezzi
Patate	3 pezzi	6 pezzi
Cipolla	1 pezzo	1 pezzo
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Brodo Granulare Vegetale **10)**	1 pacchetto	2 pacchetti
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Mazzancolle tropicali** **5)**	1 pacchetto	2 pacchetti

***Conservare al fresco*

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	**484 g**	**100 g**	**559 g**	**100 g**
Energia (kJ/kcal)	1853 kJ/ 443 kcal	383 kJ/ 92 kcal	2019 kJ/ 483 kcal	362 kJ/ 86 kcal
Grassi (g)	12 g	3 g	13 g	2 g
Grassi saturi(g)	9 g	2 g	9 g	2 g
Carboidrati (g)	68 g	14 g	68 g	12 g
Zuccheri (g)	18 g	4 g	18 g	3 g
Fibre (g)	6 g	1 g	6 g	1 g
Proteine (g)	16 g	3 g	25 g	4 g
Sale (g)	2 g	0 g	3 g	0 g

Allergeni

5) Crostacei **7)** Latte **10)** Sedano

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.

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

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

1

Lessare le patate

- Sbucciate e tritate grossolanamente la **cipolla** e sbucciate l'**aglio**.
- Scaldate un filo d'**olio** in una pentola a fuoco medio-basso e rosolate **cipolla** e **aglio** per 5 minuti, mescolando spesso, fino a farli dorare.
- Sbucciate intanto le **patate** e riducetele a tocchetti di 1-2 cm, quindi unitele nella pentola, insieme a 400 ml d'**acqua** (800 per 4 porzioni) e al **brodo granulare**.
- Proseguite la cottura a fuoco medio per 14-16 minuti, o finché le **patate** saranno tenere.

2

Frullare le patate

- Una volta cotte, eliminate l'aglio a piacere e frullate le **patate** con un filo d'**olio**, un pizzico di **sale** e **pepe**.
- Se desiderate una consistenza più cremosa, aggiungete un filo di **latte** o una noce di **burro**.

Ricetta personalizzata: cuocete le mazzancolle in padella a fuoco medio-alto per 5-6 minuti, finché risultano rosa all'esterno e opache al centro.

3

Preparare lo sciroppo

- Nel frattempo che cuociono le **patate**, portate un pentolino o padella antiaderente su fuoco basso con 2 cucchiai di **zucchero** e 2 cucchiai d'**acqua** (4 e 4 per 4 porzioni).
- Spremete il succo di metà **limone** (tutto per 4 porzioni) e unitelo nel pentolino.
- Cuocete a fuoco basso per 5 minuti, mescolando continuamente per non bruciare lo zucchero, fino a ottenere la consistenza di uno **sciroppo**, poi spegnete il fuoco.

4

Friggere i fiori di zucca

- Incidete la parte inferiore dei **fiori di zucca** con un coltello, rimuovete il pistillo interno e apriteli a libro.
- Ricoprite il fondo di una padella d'**olio** e scaldatela bene a fuoco medio.
- Infarinate leggermente i **fiori di zucca** e, quando l'**olio** sarà caldo, cuoceteli per 2-3 minuti, finché saranno dorati.
- Disponeteli su un piatto con carta da cucina e salate.

5

Preparare il formaggio

- Raccogliete il **formaggio di capra** in una ciotolina con 2 cucchiai d'**acqua** (4 per 4 porzioni) e un filo d'**olio**.
- Condite con **sale**, **pepe** e mescolate bene fino ad amalgamare gli ingredienti.

6

Disporre nei piatti

- Disponete la **crema di patate** in piatti fondi o ciotole.
- Adagiate al centro una cucchiaiata di crema di **formaggio di capra** e disponete i **fiori di zucca** a raggiera tutto intorno.
- Irrorate con qualche goccia di sciroppo di **limone**.

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