



Cuori di carciofo aromatici su purè di cannellini con erbe saltate, olive leccino e origano

25 minuti

13

Cerca il kit con lo stesso numero



Fagioli Cannellini



Fondi di carciofo precotti



Olive leccino



Erbe



Origano Secco



Peperoncino Tritato



Aglio



Salsiccia di maiale

Ricetta personalizzabile

I cuori di carciofo già precotti sono un'idea veloce e pratica per preparare piatti di verdura in pochi minuti! In estate è ancora più importante mangiare in modo equilibrato alimenti genuini e ricchi di benessere. Il purè di fagiolini cannellini ha una consistenza cremosa, ma se preferite potete aggiungere meno acqua per renderlo più denso, oppure se non avete il frullatore potete servire i fagioli interi, creando un unico ricco piatto vegetale.



Cosa ti serve?

Olio d'oliva, Sale, Pepe

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
Fagioli Cannellini	1 pacchetto	2 pacchetti
Fondi di carciofo precotti**	1 pezzo	2 pezzi
Olive leccino	1 pacchetto	2 pacchetti
Erbette**	1 pezzo	1 pezzo
Origano Secco	1 pacchetto	1 pacchetto
Peperoncino Tritato	1 pacchetto	1 pacchetto
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Salsiccia di maiale**	1 pacchetto	1 pacchetto

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	433 g	100 g	593 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1178 kJ/ 282 kcal	272 kJ/ 65 kcal	2450 kJ/ 586 kcal	413 kJ/ 99 kcal
Grassi (g)	5 g	1 g	27 g	5 g
Grassi saturi (g)	1 g	0 g	9 g	2 g
Carboidrati (g)	31 g	7 g	31 g	5 g
Zuccheri (g)	6 g	1 g	6 g	1 g
Fibre (g)	25 g	6 g	25 g	4 g
Proteine (g)	16 g	4 g	41 g	7 g
Sale (g)	2 g	1 g	5 g	1 g

Allergeni

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 helloworldfresh.it

1



Preparare il purè di fagioli

- Scolate i **fagioli** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Scaldate una padella a fuoco medio con un filo d'**olio**, aggiungete i **fagioli**, un pizzico di **sale**, **pepe**, 5-6 cucchiaini d'**acqua** (circa 150 ml per 4 porzioni) e cuocete con il coperchio per 5-6 minuti.
- Trasferiteli in un bicchiere del mixer insieme al liquido di cottura.
- Frullate fino a ottenere un purè liscio. Aggiungete qualche altro cucchiaino d'acqua o olio per regolare la consistenza, se necessario, e aggiustate di **sale**.
COME LO PREPARO? Se non avete un mixer, schiacciate i fagioli col dorso di una forchetta.

3



Preparare l'olio aromatico

- Sbucciate l'**aglio** e tritatelo finemente. **QUESTIONE DI GUSTI:** userete l'aglio a crudo, omettetelo se non lo gradite.
- Raccoglietelo in una ciotolina con 2 cucchiaini d'**olio** (4 per 4 porzioni), l'**origano**, un pizzico di **sale** e **peperoncino** a piacere (omettetelo se non gradite il piccante).
- Tritate finemente le **olive**.

Ricetta personalizzata: eliminate la pelle della salsiccia, riducetela a tocchetti e cuocete in padella a fuoco medio-alto per 5-6 minuti, finché non è più rosa al centro.

2



Cuocere le verdure

- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio con un filo d'**olio**.
- Eliminate il gambo delle **erbette** (se presente) e tagliatele grossolanamente a strisciole.
- Aggiungetele in padella e proseguite la cottura per 5-6 minuti.
- Riducete i **carciofi** in quarti e uniteli in padella.
- Aggiustate di **sale**, **pepe** e proseguite la cottura per altri 2-3 minuti, finché le erbette saranno appassite e i carciofi saranno dorati.

4



Disporre nei piatti

- Disponete il **purè** di **fagioli** nei piatti.
- Adagiate sopra le **verdure**.
- Irrorate con l'**olio aromatico** e spolverizzate con le **olive**.

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

