



# Frittelle veggie di ceci e insalata alla greca con cetrioli, formaggio greco e cipolle glassate

35 minuti

9

Cerca il kit con lo stesso numero



Ceci



Formaggio greco



Pomodorini Datterini



Cetriolo



Olive



Limone



Cipolla



Glassa Al Balsamico



Senape



Ricetta personalizzabile

*Fritto è buono tutto! Queste frittelle preparate con ceci e farina sono super semplici e caserecce - ricordatevi di procurarvi 4/5 cucchiari di farina -. Intrigante l'abbinamento con l'insalata alla greca, chiamata anche 'horiatiki', una specialità estiva con cetrioli, pomodorini e un formaggio simile alla Feta Dop, tenero, sapido e acidulo: come vuole la tradizione ellenica! Il consiglio in più: potete arricchire a piacere l'impasto delle frittelle con gli aromi che avete in casa, come origano, basilico o prezzemolo.*



## Cosa ti serve?

Olio d'oliva, Sale, Pepe, Farina (di tua scelta), Zucchero Ciotola, Mixer, Padella, 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
Ceci	1 pacchetto	2 pacchetti
Formaggio greco** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodorini Datterini**	150 g	250 g
Cetriolo**	1 pezzo	2 pezzi
Olive	1 pacchetto	2 pacchetti
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Glassa Al Balsamico 14)	1 pacchetto	2 pacchetti
Senape 9)	1 pacchetto	2 pacchetti
Macinato misto di maiale e manzo**	200 g	400 g

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	541 g	100 g	641 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1910 kJ/ 457 kcal	353 kJ/ 84 kcal	2839 kJ/ 679 kcal	443 kJ/ 106 kcal
Grassi (g)	20 g	4 g	36 g	6 g
Grassi saturi (g)	9 g	2 g	15 g	2 g
Carboidrati (g)	42 g	8 g	42 g	7 g
Zuccheri (g)	11 g	2 g	11 g	2 g
Fibre (g)	14 g	3 g	14 g	2 g
Proteine (g)	22 g	4 g	40 g	6 g
Sale (g)	3 g	1 g	3 g	1 g

## Allergeni

7) Latte 9) Senape 14) Anidride solforosa e solfiti

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](http://hellofresh.it)



## Preparare le frittelle

- Scolate i **ceci** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Mettete i **ceci** in un bicchiere del mixer e frullateli fino a ottenere un composto rustico. Trasferitelo in una ciotola e lavoratelo bene con 4 cucchiari di **farina** (8 per 4 porzioni) e un grosso pizzico di **sale**.
- Formate delle sfere grandi quanto una pallina da golf e appiattitele formando dei dischi.



## Friggere le frittelle

- Scaldate bene abbondante **olio** in una padella antiaderente. **IL CONSIGLIO DELLO CHEF:** per verificare se l'olio è alla giusta temperatura, gettatevi dentro qualche briciola di pane: se sfrigola, potete iniziare a friggere.
- Friggete le **frittelle** di ceci per 4 minuti per lato.
- Una volta pronte, trasferitele su un piatto foderato con carta da cucina per asciugare l'olio in eccesso.



## Cuocere la cipolla

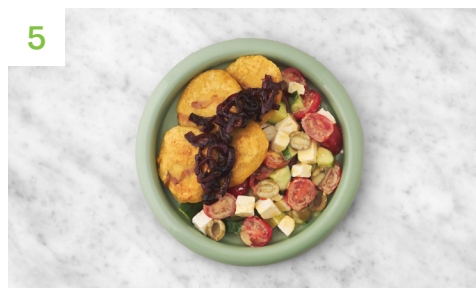
- Sbucciate la **cipolla** e affettatela sottilmente.
- Rosolatela in padella con un filo d'**olio** e un pizzico di **sale** per 3-4 minuti, mescolando ogni tanto.
- Aggiungete un pizzico di **zucchero**, 2-3 cucchiari d'**acqua** (4-5 per 4 porzioni), la **glassa al balsamico** e proseguite la cottura a fuoco basso per 8-9 minuti, finché saranno tenere e traslucide.

**Ricetta personalizzata:** cuocete il macinato di carne in padella a fuoco medio-alto per 5-6 minuti, finché non è più rosa al centro.



## Condire l'insalata

- Tagliate il  **cetriolo**, i  **pomodorini** e il  **formaggio greco** a cubetti di 1 cm.
- Tagliate le **olive** a metà.
- Raccogliete in una ciotola capiente la **senape**, il succo di 1 spicchio di **limone**, 1 cucchiaino d'**olio** (2 spicchi e 2 cucchiari per 4 porzioni) e mescolate energeticamente con una forchetta per amalgamare.
- Unite nella ciotola  **cetriolo**,  **pomodorini**,  **formaggio**, **olive** e mescolate.



## Disporre nei piatti

- Disponete le **frittelle** di ceci nei piatti e adagiatevi sopra le **cipolle** caramellate.
- Accompagnate con l'**insalata** e con uno spicchio di **limone**.

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

