Tortiglioni d'estate in crema di Feta Dop e rucola

con pistacchi e pomodorini nostrani

25 minuti

20

Cerca il kit con lo stesso numero

Tortiglioni

Pistacchi

Pomodorini ciliegini

Feta Dop

Rucola

Mazzancolle tropicali

Ricetta personalizzabile

Cremosi, extra saporiti e perfetti per le giornate d'estate, questi tortiglioni al pesto di Feta e rucola sono una vera specialità vegetariana! Pronti in pochi minuti e genuini, con verdure italiane e un delizioso formaggio Dop, prodotto con sapienza millenaria e solo latte ovino nel territorio della Grecia. Il consiglio in più: la feta è naturalmente sapida, per questo non aggiungiamo sale nel condimento, ma assaggiate per decidere secondo i vostri gusti.

BOX CREATA IN ITALIA

Cosa ti serve?

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

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
Tortiglioni **13)**	1 pacchetto	1 pacchetto
Pistacchi **2)**	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodorini ciliegini**	250 g	500 g
Feta Dop** **7)**	1 pacchetto	2 pacchetti
Rucola**	100 g	200 g
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	**360 g**	**100 g**	**435 g**	**100 g**
Energia (kJ/kcal)	2913 kJ/ 696 kcal	809 kJ/ 193 kcal	3080 kJ/ 736 kcal	708 kJ/ 169 kcal
Grassi (g)	18 g	5 g	19 g	4 g
Grassi saturi(g)	9 g	3 g	9 g	2 g
Carboidrati (g)	100 g	28 g	100 g	23 g
Zuccheri (g)	11 g	3 g	11 g	3 g
Fibre (g)	7 g	2 g	7 g	2 g
Proteine (g)	31 g	9 g	40 g	9 g
Sale (g)	1 g	0 g	2 g	1 g

Allergeni

2) Frutta a guscio **5)** Crostacei **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.

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

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

1

Preparare i pomodorini

- Tagliate i **pomodorini** in quarti.
- Trasferiteli in una ciotola, condite con **olio**, **sale** e **pepe** e lasciate insaporire mentre proseguite con la ricetta.

2

Sbollentare la rucola e lessare la pasta

- Portate a bollore una pentola d'**acqua** salata. Usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.
- Sbollentate la **rucola** per 1 minuto, poi scolatela con il mestolo forato - mantenendo l'acqua sul fuoco - e trasferitela in un bicchiere del mixer. **LO SAPEVI?** *Sbollentare la rucola serve a ridurne il sapore amarognolo.*
- Nella stessa acqua, lessate i **tortiglioni** seguendo i tempi riportati sulla confezione.

3

Preparare la crema

- Aggiungete alla **rucola** la **feta** e 3/4 dei **pistacchi**.
- Incorporate anche 3-4 cucchiai di **acqua di cottura** (6-7 per 4 porzioni) e frullate fino a ottenere una crema omogenea ma non troppo liscia. Assaggiate e regolate di sale e pepe, se necessario.
- Scolate i **tortiglioni** e conditeli con la **crema**.
- Unite i **pomodorini** e mescolate bene.

Ricetta personalizzata: cuocete le mazzancolle in padella col tofu, finché risultano rosa all'esterno e opache al centro.

4

Disporre nei piatti

- Disponete i **tortiglioni** nei piatti.
- Guarnite con i **pistacchi** tenuti da parte.

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