Tramezzini vegetariani al caprino e paté di ceci

con mix di cavolo cappuccio, limone e e capperi

35 minuti

7

Cerca il kit con lo stesso numero

- Ceci
- Capperi
- Pan carré
- Mix di cavolo cappuccio
- Cipolla
- Limone
- Sedano
- Formaggio Di Capra
- Pancetta

Ricetta personalizzabile

Da mangiare con le mani, a casa o in giro, questo tramezzino è ideale per pasti smart e genuini. Un'idea nuova per utilizzare i ceci in formato cremoso, insaporiti con cipolle dolci, capperi e sedano. Il formaggio di capra ha un gusto fresco e acidulo, soffice da spalmare, ideale per farcire panini e sandwich aggiungendo carattere e una dose extra di bontà!

BOX CREATA IN ITALIA

Cosa ti serve?

Olio d'oliva, Sale, Pepe, Aceto
Ciotola, 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
Capperi	1 pacchetto	2 pacchetti
Pan carré **7) 11) 13)**	1 pacchetto	2 pacchetti
Mix di cavolo cappuccio**	1 pezzo	1 pezzo
Cipolla	1 pezzo	1 pezzo
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Sedano** **10)**	2 pezzi	4 pezzi
Formaggio Di Capra** **7)**	1 pacchetto	2 pacchetti
Pancetta**	100 g	200 g

***Conservare al fresco*

Valori nutrizionali

per gli ingredienti non cucinati	Per porzione **493 g**	Per 100g **100 g**	Per porzione **543 g**	Per 100g **100 g**
Energia (kJ/kcal)	2597 kJ/ 621 kcal	527 kJ/ 126 kcal	3155 kJ/ 754 kcal	582 kJ/ 139 kcal
Grassi (g)	19 g	4 g	30 g	6 g
Grassi saturi(g)	10 g	2 g	14 g	3 g
Carboidrati (g)	67 g	14 g	67 g	12 g
Zuccheri (g)	8 g	2 g	8 g	1 g
Fibre (g)	16 g	3 g	16 g	3 g
Proteine (g)	28 g	6 g	35 g	7 g
Sale (g)	3 g	1 g	4 g	1 g

Allergeni

7) Latte **10)** Sedano **11)** Soia **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 le cipolle

PRIMA DI COMINCIARE: *togliete il formaggio di capra dal frigo in modo da farlo ammorbidire un po', così sarà più facile da spalmare.*

- Sbucciate la **cipolla** e riducetela a fette sottili.
- Rosolatele in padella a fuoco medio con un filo d'**olio**, un pizzico di **sale** e **pepe** per 2-3 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché saranno traslucide, poi trasferitele in un piatto.

Ricetta personalizzata: cuocete la pancetta in padella a fuoco medio-alto per 5-6 minuti, finché è dorata.

2

Preparare i ceci

- Scolate i **ceci** e sciacquateli sotto acqua corrente. **LO SAPEVI?** *Il liquido di conservazione dei legumi può contenere elevate quantità di sale: per questo è utile sciacquarli prima del consumo!*
- Riportate la padella usata in step 1 su fuoco medio-alto con un filo d'**olio** e rosolate i **ceci** con un pizzico di **sale** e **pepe** per 2-3 minuti.
- Trasferite i **ceci** in una ciotola e schiacciateli grossolanamente con uno schiacciapatate o con una forchetta fino a ottenere una **crema** non troppo liscia.

3

Preparare il ripieno

- Tagliate il **limone** a spicchi.
- Tagliate il **sedano** a cubetti piccoli e trasferiteli nella ciotola con la **crema** di ceci.
- Unite anche le **cipolle**, i **capperi**, un filo d'**olio** e il succo di 2 spicchi di **limone** (4 per 4 porzioni).
- Infine, condite con **sale** e **pepe** a piacere e mescolate bene.

4

Condire il mix di cavolo

PERSONALIZZA LA RICETTA: *il cavolo cappuccio mantiene tutte le sue proprietà se consumato crudo, ma potete anche farlo saltare in padella per qualche minuto con olio, sale e pepe.*

- Raccogliete il **mix di cavolo cappuccio** in una ciotola e condite con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.

5

Assemblare i tramezzini

- Per 2 porzioni, usate 4 fette di **pan carré** su 5.
- Spalmate ciascuna fetta con un po' di **formaggio di capra**.
- Disponete 2 fette su un tagliare e adagiate sopra un po' di **ripieno**, cercando di spalmarlo in modo uniforme, e di insalata di **cavolo**. Richiudete i tramezzini con le fette di pane rimaste e irrorate entrambi i lati con un filo d'**olio**.
- Riportate la padella su fuoco medio e tostate i **tramezzini** 1-2 minuti per lato, finché saranno dorati.

6

Disporre nei piatti

- Tagliate i **tramezzini** a metà e disponeteli nei piatti.
- Accompagnate con il **mix di cavolo** avanzato.

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