



# Frittelle di ceci e cipolle caramellate

con insalata alla greca di formaggio, cetrioli e pomodori

35 minuti

9

Cerca il kit con lo stesso numero



Ceci



Cipolla



Cetriolo



Pomodori Datterini



Olive



Limone



Glassa Al Balsamico



Senape



Formaggio greco



Mazzancolle tropicali

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. Vuoi sapere da dove arrivano i tuoi ingredienti? Scoprillo qui: <https://www.hellofresh.it/about/ingredienti-produttori>



## Cosa ti serve?

Olio d'oliva, Sale, Pepe, Farina (di tua scelta), Zucchero Ciotola, Mixer, 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
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Cetriolo**	1 pezzo	2 pezzi
Pomodorini Datterini**	150 g	250 g
Olive	1 pacchetto	2 pacchetti
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Glassa Al Balsamico <b>14)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Senape <b>9)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Formaggio greco** <b>7)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Mazzancolle tropicali** <b>5)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>541 g</b>	<b>100 g</b>	<b>616 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	1910 kJ/ 457 kcal	353 kJ/ 84 kcal	2077 kJ/ 496 kcal	337 kJ/ 81 kcal
Grassi (g)	20 g	4 g	21 g	3 g
Grassi saturi (g)	9 g	2 g	9 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	31 g	5 g
Sale (g)	3 g	1 g	4 g	1 g

## Allergeni

**5) Crostacei** **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)



## Mani in pasta

- 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.



## Momento 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 di **olio** (2 spicchi e 2 cucchiari per 4 porzioni) e mescolate energicamente con una forchetta per amalgamare.
- Unite nella ciotola  **cetriolo**,  **pomodorini**,  **formaggio**,  **olive** e mescolate.



## Frittelle in padella

- Scaldare 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.
- Friggerle 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.

**Ricetta personalizzata:** cuocete le mazzancolle in padella a fuoco medio-alto, finché sono rosa all'esterno e opache al centro.



## A tavola!

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



## Con un poco di zucchero

- 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.

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

