



# Arriva l'inverno - vellutata di zucca e stracchino con carote, porri aromatici e focaccia

30 minuti

8

Cerca il kit con lo stesso numero



Carota



Zucca



Brodo Granulare Vegetale



Porro



Stracchino



Semi Di Zucca



Focaccia genovese



Salsiccia di maiale

Ricetta personalizzabile



## Prima di cominciare

Lava gli ortaggi. Usa utensili diversi per cibi crudi e cotti, oppure puliscili tra un uso e l'altro. Lava le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti. Pianifica le ricette in base alla scadenza degli ingredienti.

## Cosa ti serve?

Padella, Pentola, Mixer

## Ingredienti

	2P	4P	6P
Carota** (pezzi)	2	4	6
Zucca** (g)	200	400	600
Brodo Granulare Vegetale <b>10</b> (pacchetti)	1	2	3
Porro (pezzi)	1	2	3
Stracchino** <b>7</b> (pacchetti)	1	2	3
Semi Di Zucca (g)	10	20	30
Focaccia genovese <b>13</b> (pacchetti)	1	2	3
Salsiccia di maiale** (pacchetti)	1	2	3
<b>Dalla vostra dispensa</b>			
Acqua per le verdure* (ml)	500	1000	1500
Olio d'oliva*		(q.b.)	
Sale*		(q.b.)	
Pepe*		(q.b.)	

\*Non incluso \*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	372 g	100 g	492 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1632 kJ/ 390 kcal	439 kJ/ 105 kcal	2561 kJ/ 612 kcal	521 kJ/ 124 kcal
Grassi (g)	16 g	4 g	32 g	7 g
Grassi saturi (g)	8 g	2 g	15 g	3 g
Carboidrati (g)	42 g	11 g	42 g	9 g
Zuccheri (g)	7 g	2 g	8 g	2 g
Fibre (g)	12 g	3 g	12 g	3 g
Proteine (g)	15 g	4 g	35 g	7 g
Sale (g)	2 g	1 g	5 g	1 g

## Allergeni

7) Latte **10** Sedano **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.

1

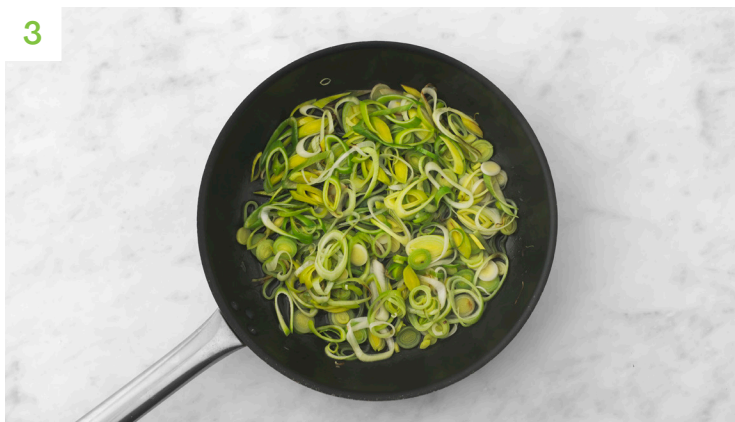


## Verdure a tocchetti

**IMPORTANTE: le quantità per preparare la ricetta in base al numero di porzioni sono riportate nella tabella ingredienti!**

- Portate a bollire l'**acqua per le verdure** (dosi in tabella). Usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per fare prima.
- Pelate le **carote** e tagliatele a tocchetti di 2-3 cm.
- Scaldate un filo d'**olio** in una pentola a fuoco medio e rosolate **zucca** e **carote** con un pizzico di **sale** e **pepe** per 2-3 minuti.

3



## Porri aromatici

- Nel frattempo che lessate le verdure, eliminate la guaina esterna del **porro** e riducetelo a rondelle sottili.
- Scaldate una padella a fuoco medio-alto con un filo d'olio, aggiungete il **porro** e condite con un pizzico di **sale** e **pepe**.
- Cuocete per 6-7 minuti, mescolando spesso, finché sarà tenero e leggermente dorato.

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

2



## Arancione, che gioia

- Unite nella pentola il **brodo granulare** e l'**acqua** bollente.
- Coprite con un coperchio e cuocete su fuoco medio-basso per 20-25 minuti, finché le verdure saranno tenere.
- Una volta cotte, frullatele fino a ottenere una crema liscia e omogenea.
- Assaggiate e aggiustate di **sale** e **pepe**, se necessario.

4



## Nei piatti con cura

- Disponete la **vellutata** in piatti fondi o ciotole.
- Adagiate sopra lo **stracchino**, i **porri** e i **semi di zucca**.
- Condite con un filo d'olio e una manciata di **pepe**.
- Accompagnate con la **focaccia**. **OCCHIO ALL'INGREDIENTE:** la focaccia è pronta da mangiare, ma se volete potete anche tostarla in padella o nel tostapane.

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

