Conchiglie cremose alle zucchine e alici saporite

con fiocchi di ricotta e datterini caramellati

25 minuti

13

Cerca il kit con lo stesso numero

Pomodorini Datterini

Zucchina

Aglio

Ricotta

Conchiglie

Alici

Mazzancolle tropicali

Ricetta personalizzabile

BOX CREATA IN ITALIA

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?

Ciotola, Mixer, Padella, Pentola

Ingredienti

	2P	4P	6P
Pomodorini Datterini** (g)	150	250	450
Zucchina** (pezzi)	2	4	6
Aglio (spicchi)	1	2	3
Ricotta** **7)** (pacchetti)	1	2	3
Conchiglie **13)** (g)	250	500	750
Alici **4)** (g)	46	92	138
Mazzancolle tropicali** **5)** (pacchetti)	1	2	3
Dalla vostra dispensa			
Olio d'oliva*		(q.b.)	
Sale*		(q.b.)	
Pepe*		(q.b.)	
Zucchero* (cucchiaini)	1	2	3

**Non incluso **Conservare al fresco*

Valori nutrizionali

per gli ingredienti non cucinati	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
	477 g	**100 g**	**552 g**	**100 g**
Energia (kJ/kcal)	2714 kJ/ 649 kcal	569 kJ/ 136 kcal	2880 kJ/ 688 kcal	522 kJ/ 125 kcal
Grassi (g)	12 g	2 g	12 g	2 g
Grassi saturi(g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Carboidrati (g)	104 g	22 g	104 g	19 g
Zuccheri (g)	13 g	3 g	13 g	2 g
Fibre (g)	7 g	1 g	7 g	1 g
Proteine (g)	32 g	7 g	41 g	7 g
Sale (g)	3 g	1 g	4 g	1 g

Allergeni

4) Pesce **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.

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

1

Zucchine e pomodori all'appello

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

- Portate a bollore una pentola d'**acqua** salata. **SALVA-TEMPO:** *coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.*
- Tagliate i **pomodorini** a metà.
- Tagliate le **zucchine** a tocchetti. Lessatele per 7-8 minuti, poi scolatele con un mestolo forato, mantenendo l'acqua sul fuoco.

2

Basta un poco di zucchero...

- Nel frattempo che lessate le zucchine, scaldate un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio con l'**aglio** (potete tenere la buccia).
- Unite i **pomodorini**, un pizzico di **sale**, **pepe** e lo **zucchero** (dosi in tabella).
- Cuocete a fuoco medio per 10 minuti, finché saranno dorati.
- Alla fine eliminate l'aglio.

Ricetta personalizzata: unite in padella le mazzancolle e cuocete per 5-6 minuti, finché sono rosa all'esterno e opache al centro.

3

Una crema extra saporita

- Una volta cotte le **zucchine**, scolatele con un mestolo forato, mantenendo l'acqua sul fuoco, e trasferitele in una ciotola o un bicchiere del mixer.
- Riportate a bollore l'acqua e lessate la **pasta** per 11 minuti.
- Frullate le **zucchine** (oppure schiacciatele col dorso di una forchetta, per sporcare di meno) con metà della **ricotta**, metà delle **alici**, un pizzico di **sale**, **pepe** e un filo d'**olio**, fino a ottenere una crema liscia e omogenea.
- Aggiungete altro olio o **acqua** per regolare la consistenza e aggiustate di sale, se necessario.

4

Conchiglie verdi

- Tenete da parte un bicchiere di **acqua di cottura** e scolate la pasta.
- Rimettetela nella pentola dove l'avete cotta, unite la **crema di zucchine** e proseguite la cottura per 2-3 minuti, unendo un filo d'acqua di cottura per allungare il condimento, se necessario

5

Buon appetito

- Disponete la **pasta** nei piatti.
- Guarnite con i **pomodorini**, le **alici** e la **ricotta** avanzata.
- Completate a piacere con un po' di **pepe**.

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