



# Stufato di ceci, bietole e fiocchi di burrata fresca con focaccia fragrante e olive leccino

25 minuti

8

Cerca il kit con  
lo stesso numero



Aglio



Bietola



Ceci



Peperoncino a scaglie



Brodo Granulare  
Vegetale



Olive leccino



Focaccia genovese



Burrata



Noci



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?

## Ingredienti per 2, 4 e 6 persone

Dalla box ricette	2P	4P	6P
Aglio (spicchi)	1	2	3
Bietola* (g)	200	400	600
Ceci (pacchetti)	1	2	3
Peperoncino a scaglie (pacchetti)	0.5	1	1.5
Brodo Granulare Vegetale 10 (pacchetti)	1	2	3
Olive leccino (pacchetti)	1	2	3
Focaccia genovese 13 (pacchetti)	1	2	3
Burrata* 7 (pezzi)	1	2	3
Noci 2 (g)	10	20	30
Salsiccia di maiale* (pacchetti)	1	2	3
Dalla vostra dispensa**			
Olio d'oliva		(q.b.)	
Sale		(q.b.)	
Acqua per lo stufato (ml)	300	600	900

\*Conservare al fresco \*\*Non incluso nella box

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	354 g	100 g	434 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2219 kJ/ 530 kcal	627 kJ/ 150 kcal	2855 kJ/ 682 kcal	658 kJ/ 157 kcal
Grassi (g)	27 g	8 g	38 g	9 g
Grassi saturi(g)	11 g	3 g	16 g	4 g
Carboidrati (g)	44 g	12 g	44 g	10 g
Zuccheri (g)	2 g	1 g	3 g	1 g
Fibre (g)	17 g	5 g	17 g	4 g
Proteine (g)	22 g	6 g	35 g	8 g
Sale (g)	3 g	1 g	4 g	1 g

## Allergeni

2) Frutta a guscio 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.

Hai bisogno di aiuto o vuoi dirci qualcosa? Siamo qui per te: chiamaci allo 02 3859 2568

Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito [hellofresh.it](https://www.hellofresh.it)



## Preparare gli ingredienti

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

- Eliminate la parte più dura dal gambo delle **bietole** (circa 1 cm) e affettatele a striscioline di 1-2 cm.
- Scolate i **ceci** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Sbucciate l'**aglio**.
- Scaldate una padella ampia a fuoco medio con un filo d'**olio**. Unite l'**aglio**, un pizzico di **peperoncino** (oppure omettetelo se non gradite il piccante) e rosolate per per 1-2 minuti.



## Preparare la focaccia

- Nel frattempo, affettate la **focaccia**.
- Portate una padella su fuoco medio con un filo d'**olio** e scaldatela 1-2 minuti per lato. In alternativa, scaldatela in forno o in un tostapane.

**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.



## Cuocere le bietole

- Aggiungete **bietole**, **ceci**, un pizzico di **sale** e cuocete per altri 2-3 minuti.
- Incorporate l'**acqua per lo stufato** (dosi in tabella), il **brodo granulare**, le **olive** e proseguite la cottura a fuoco medio-basso per 20 minuti con il coperchio.



## Disporre nei piatti

- Disponete lo **stufato** nei piatti.
- Dividete la **burrata** a metà e adagiatela sopra ai piatti.
- Spolverizzate con le **noci**, sbriciolandole grossolanamente con le mani.

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

