



Speciale febbraio - vellutata alla zucca e ricotta con carote, porri aromatici e focaccia

30 minuti

9

Cerca il kit con lo stesso numero



Zucca



Carota



Brodo Granulare Vegetale



Porro



Semi Di Zucca



Focaccia genovese



Ricotta



Macinato di suino

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

Ingredienti per 2, 4 e 6 persone

Dalla box ricette	2P	4P	6P
Zucca* (g)	400	800	1200
Carota* (pezzi)	2	4	6
Brodo Granulare Vegetale 10 (pacchetti)	1	2	3
Porro* (pezzi)	1	2	3
Semi Di Zucca (g)	10	20	30
Focaccia genovese 13 (pacchetti)	1	2	3
Ricotta* 7 (pacchetti)	1	2	3
Macinato di suino* (pacchetti)	1	2	3
Dalla vostra dispensa**			
Olio d'oliva		(q.b.)	
Sale		(q.b.)	
Pepe		(q.b.)	
Acqua per le verdure (ml)	500	1000	1500

*Conservare al fresco **Non incluso nella box

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	472 g	100 g	612 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1543 kJ/ 369 kcal	327 kJ/ 78 kcal	2696 kJ/ 644 kcal	441 kJ/ 105 kcal
Grassi (g)	12 g	3 g	30 g	5 g
Grassi saturi (g)	5 g	1 g	13 g	2 g
Carboidrati (g)	45 g	10 g	48 g	8 g
Zuccheri (g)	10 g	2 g	11 g	2 g
Fibre (g)	17 g	4 g	17 g	3 g
Proteine (g)	14 g	3 g	39 g	6 g
Sale (g)	2 g	0 g	3 g	0 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.

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)

1

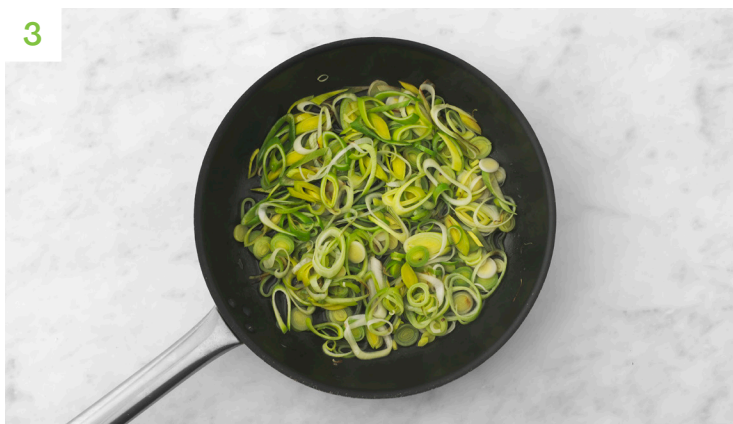


Verdure a tocchetti

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** (usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura).
- Sbucciate le **carote** e tagliatele a tocchetti di 2-3 cm.
- Scaldate un filo d'**olio** in una pentola a fuoco medio e rosolate **zucca, 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.

2



Arancione, che gioia

- Unite nella pentola il **brodo granulare**, l'**acqua** bollente e un altro pizzico di **sale e pepe**.
- 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.
- Assaggiare e aggiustate di **sale e pepe**, se necessario.

Ricetta personalizzata: portate una padella su fuoco medio-alto con un filo d'olio e cuocete la carne per 5-6 minuti, finché non è più rosa al centro.

4



Nei piatti con cura

- Disponete la **vellutata** in piatti fondi o ciotolie.
- Adagiate sopra i **porri**, i **semi di zucca** e la **ricotta**. **IL CONSIGLIO DELLO CHEF:** tagliate un angolo del sacchetto di ricotta e usatela come una sac à poche, realizzando dei ciuffetti direttamente sulla vellutata.
- Condite con un filo d'**olio** a crudo e una manciata di **pepe**.
- Accompagnate con la **focaccia**.

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

