



Avocado sandwich mediterraneo con stracchino, pomodori secchi e zucchine

Famiglia Veggie 30 minuti • Mangiami per primo

10



Avocado



Stracchino



Zucchine



Basilico



Pomodori Secchi



Pan carré



Burro

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio
extravergine di oliva

Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Avocado	1 pezzo	2 pezzi
Stracchino** 7)	2 pacchetti	4 pacchetti
Zucchine	1 pezzo	2 pezzo
Basilico**	5 g	10 g
Pomodori Secchi	1 pacchetto	2 pacchetti
Pan carré 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Burro** 7)	2 pacchetti	4 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	420 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3403 kJ/ 813 Kcal	810 kJ/ 194 Kcal
Grassi (g)	52 g	12 g
Grassi saturi (g)	20 g	5 g
Carboidrati (g)	58 g	14 g
Zuccheri (g)	12 g	3 g
Fibre (g)	8 g	2 g
Proteine (g)	25 g	6 g

Allergeni

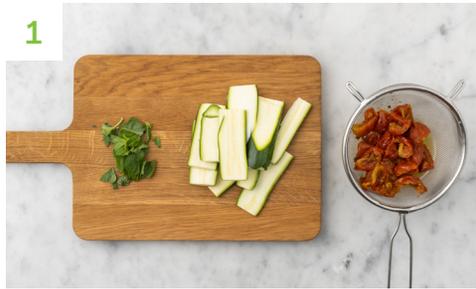
7) Latte 13) Cereali contenenti glutine

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.

Mi raccomando!

Conservate il kit ricette in frigo

Lavatevi le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti
Usate taglieri e utensili diversi per i cibi crudi e quelli già pronti, oppure lavateli tra un uso e l'altro



Preparare gli ingredienti

- Spezzettate il **basilico** usando le mani per non farlo ossidare.
- Spuntate le estremità delle **zucchine**, poi tagliatele a metà sul lato corto e affettate ogni metà per il lungo in fette molto sottili.
- Sgocciolate i **pomodori secchi**.



Tagliare l'avocado

TIP: se l'avocado risulta ben sodo tagliarlo a fettine sarà più facile, se dovesse essere molto morbido potete ridurlo in pezzettini.

- Tagliate a metà per il lungo l'**avocado**, girando intorno al grosso nocciolo centrale.
- Separate le due metà, quindi eliminate la buccia usando un coltello o con le mani.
- Tagliate la polpa a fettine sottili e tenetele coperte fino al momento dell'utilizzo per non farle annerire.



Preparare la crema di stracchino

- Mescolate in una ciotolina lo **stracchino** con metà del **basilico**, un filo di **olio di oliva**, un pizzico di **sale** e **pepe** a piacere.
- Se volete ottenere una crema più spumosa potete anche montarla con le fruste elettriche.



Tostare il pane

- Ripulite con della carta da cucina la padella usata in precedenza e aggiungete la metà del **burro**.
- Scaldate a fuoco medio e tostatevi 4 fette di **pane** a testa: se non ci stanno tutte insieme disponetele in tempi diversi ma ricordatevi prima di sciogliervi nuovo **burro**.
- Tostatete per 1-2 minuti per lato, finché non saranno dorate.



Arrostire le zucchine

- Versate 1 cucchiaino di **olio di oliva** per persona in una capiente padella antiaderente (vi servirà anche per scaldare i toast).
- Grigliatevi le **zucchine** per 4-5 minuti per lato, salandole leggermente su entrambi i lati: dovranno essere tenere ma non disfarsi.



Disporre nei piatti

- Spalmate su 2 fette di **pane** a testa 1 cucchiaino abbondante di crema di **stracchino** e **basilico**, poi accomodatevi 3-4 fettine di **zucchine**, qualche fettina di **avocado**, alcuni **pomodori secchi** e altre gocce di crema allo **stracchino**. Guarnite con **foglie di basilico** rimanente.
- Chiudete i 4 toast con le fette di **pane** rimanenti e tagliateli a metà in diagonale, per formare dei sandwich.
- Accompagnate con la crema di **stracchino** rimasta in una ciotolina.



Ti piace cucinare con HelloFresh?
Scarica la nostra app e raccontaci com'è andata!

Buon Appetito!