Burger del buongustaio gamberi e burrata

rucola, caponata e pistacchi

GOURMET 35 minuti • Mangiami per primo

17

Pane Per Hamburger

Burrata

Gamberi

Zucchine

Basilico

Pomodoro

Pistacchi

Melanzana

Rucola

Timo Limonato

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio extravergine di oliva, Zucchero, Aceto

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Pane Per Hamburger **7) 8) 13)**	1 pacchetto	2 pacchetti
Burrata** **7)**	1 pezzo	2 pezzi
Gamberi** **5) 14)**	200 g	400 g
Zucchine	2 pezzi	4 pezzi
Basilico**	5 g	10 g
Pomodoro	1 pezzo	2 pezzi
Pistacchi **2)**	1 pacchetto	2 pacchetti
Melanzana	1 pezzo	2 pezzi
Rucola**	50 g	100 g
Timo Limonato**	5 g	10 g

***Conservare al fresco*

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	**667 g**	**100 g**
Energia (kJ/kcal)	2580 kJ/ 617 Kcal	387 kJ/ 92 Kcal
Grassi (g)	25 g	4 g
Grassi saturi(g)	13 g	2 g
Carboidrati (g)	58 g	9 g
Zuccheri (g)	19 g	3 g
Fibre (g)	40 g	1 g
Proteine (g)	40 g	6 g

Allergeni

2) Frutta a guscio **5)** Crostacei **7)** Latte **8)** Uova **13)** Cereali contenenti glutine **14)** Anidride solforosa e solfiti

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

Riciclami!

MISTO
Carta da fonti gestite in maniera responsabile
FSC® C020930

1

Tagliare gli ingredienti

- Tritate finemente i **pistacchi**.
- Eliminate le estremità della **melanzana** e delle **zucchine** e tagliatele a cubetti da 1 cm.
- Tagliate il **pomodoro** a fette spesse circa 1 cm.
- Spezzettate il **basilico**, tenendo 2-3 foglie da parte come decorazione.
- Pulite i **gamberi**, quindi tagliateli delicatamente sul dorso con la punta di un coltello per eliminare il budellino nero.

2

Preparare la caponata

- Rosolate in una padella a fuoco vivace i dadini di **melanzana** e di **zucchina** con 2 cucchiai di **olio extravergine** a persona e una presa di **sale**, mescolando di tanto in tanto.
- Dopo 3-4 minuti sfumate con 3 cucchiaini di **aceto** (ogni 2 persone) e proseguite la cottura per altri 8-10 minuti, mescolando di tanto in tanto.
- Nell'ultimo minuto di cottura aggiungete le foglie di **basilico** spezzettate e mescolate.

3

Caramellare i pomodori

- Spolverizzate un'altra padella antiaderente con un grosso pizzico di **zucchero** e di **sale**, aggiungete un filo d'**olio extravergine** e adagiatevi sopra le fette di **pomodoro**.
- Cuocetele a fuoco medio-basso per 3-4 minuti per lato, finché il **pomodoro** non sarà ben caramellato, facendo attenzione a non farlo bruciare.
- Trasferite su un piatto e tenete da parte.

4

Cuocere i gamberi

- Tagliate a metà il **pane** e ungetelo all'interno con pochissimo **olio extravergine**.
- Pulite leggermente la padella usata in precedenza e tostatevi il **pane** con il lato tagliato verso il basso, a fuoco medio, per circa 2 minuti. Toglietelo dalla padella.
- Riportate la padella su fuoco vivace e rosolate i **gamberi** con un filo di **olio extravergine**, **sale**, **pepe** e le foglie di 3-4 rametti di **timo**, per 1 minuto per lato: dovranno restare succulenti.

5

Condire la burrata

- Tagliate la **burrata** a metà e conditela con un filo di **olio extravergine** e un pizzico di **sale**.

6

Disporre nei piatti

- Disponete sulla base di ogni **panino** la **burrata** e spalmatela un po' con un cucchiaio.
- Aggiungete qualche foglia di **rucola**, due fette di **pomodoro** caramellato, i **gamberi** e altre foglie di **rucola**, quindi chiudete il **panino**.
- Accompagnate con la caponata, guarnita con le foglie di **basilico** tenute da parte e i **pistacchi**.
- Servite la restante **rucola** condita con **olio**, **sale** e **aceto** a piacere.

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

Buon Appetito!