



Crema di fagioli cannellini e funghi con spinaci saltati e tortillas tostate

30 minuti

13



Funghi Champignon



Fagioli Cannellini



Aglio



Spinaci



Semi Di Sesamo



Mini Tortilla Di
Farina Bianca



Cipolla



Com'è andata la tua consegna?
Scannerizza il QR code
e faccelo sapere!

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio d'oliva

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Funghi Champignon	125 g	250 g
Fagioli Cannellini	2 pacchetti	4 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Spinaci**	250 g	500 g
Semi Di Sesamo 3)	1 pacchetto	1 pacchetto
Mini Tortilla Di Farina Bianca 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	708 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2951 kJ/ 705 kcal	417 kJ/ 100 kcal
Grassi (g)	13 g	2 g
Grassi saturi (g)	5 g	1 g
Carboidrati (g)	96 g	14 g
Zuccheri (g)	7 g	1 g
Fibre (g)	31 g	4 g
Proteine (g)	37 g	5 g
Sale (g)	5 g	1 g

Allergeni

3) Semi di sesamo 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 le verdure

TIP: lavate i funghi rapidamente sotto acqua corrente sfregandoli con le mani, quindi asciugateli con carta da cucina per evitare che rilascino acqua in cottura.

- Eliminate la parte più dura del gambo dei **funghi** e riduceteli a cubetti.
- Scolate i **fagioli cannellini** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Affettate finemente la **cipolla**.
- Sbucciate e tagliate a metà l'**aglio**.



Tostare semi di sesamo e tortillas

- Scaldate una padella a fuoco medio e tostatevi i **semi di sesamo** per 1-2 minuti, quindi spostateli in una ciotolina.
- Riportate la padella su fuoco medio e tostate le **tortillas** per 2-3 minuti, poi tagliatele a spicchi.



Cuocere funghi e spinaci

- Scaldate un filo d'**olio** in una padella antiaderente e rosolate a fuoco medio metà spicchio d'**aglio** e i **funghi** per circa 3-5 minuti.
- Abbassate la fiamma, coprite con un coperchio e proseguite la cottura per altri 7-8 minuti.
- Unite gli **spinaci** e fateli appassire per circa 4-5 minuti.
- Aggiustate di **sale** e **pepe** e tenete al caldo.



Disporre nei piatti

- Distribuite la **crema di fagioli cannellini** in piatti fondi o ciotole. Adagiatevi sopra i **funghi** e gli **spinaci** e guarnite con i **semi di sesamo**.
- Accompagnate con gli spicchi di **tortillas**.



Fare la crema di fagioli cannellini

- Scaldate nel frattempo un filo d'**olio** in una padella e rosolate la **cipolla** e l'**aglio** rimasto.
- Unite i **fagioli cannellini** e rosolateli 3-4 minuti con un pizzico di **sale**.
- Eliminate l'**aglio** e frullate il resto con 1-2 cucchiai d'**acqua** e 1 cucchiaio di **olio** (per 2 persone), fino a ottenere una crema liscia. Assaggiare e aggiustate di **sale** e di **pepe** a piacere.