



# Crema di patate dolci e formaggio di capra con peperoni, semi di zucca e pinsa tostata

30 minuti

20



Brodo Granulare  
Vegetale



Patata Dolce



Cipolla



Formaggio Di Capra



Peperone



Semi Di Zucca



Pinsa



Origano Secco



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
Brodo Granulare Vegetale <b>10</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Patata Dolce	1 pezzo	2 pezzi
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Formaggio Di Capra** <b>7</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Peperone	1 pezzo	2 pezzi
Semi Di Zucca	1 pacchetto	2 pacchetti
Pinsa <b>11</b> <b>13</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Origano Secco	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>453 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2621 kJ/ 626 kcal	579 kJ/ 138 kcal
Grassi (g)	18 g	4 g
Grassi saturi (g)	8 g	2 g
Carboidrati (g)	89 g	20 g
Zuccheri (g)	14 g	3 g
Fibre (g)	8 g	2 g
Proteine (g)	26 g	6 g
Sale (g)	3 g	1 g

## Allergeni

**7)** Latte **10)** Sedano **11)** Soia **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



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



## Tagliare le verdure

- Tagliate il **peperone** a cubetti di 2-3 cm.
- Sbucciate e tagliate la **patata dolce** a tocchetti di 1-2 cm.
- Sbucciate e tritate la **cipolla**.



## Cuocere le verdure

- Scaldate un filo d'**olio** in una pentola capiente a fuoco medio.
- Unite la **cipolla**, il **peperone** e le **patate**, un pizzico di **sale** e di **pepe** e rosolate per 5-6 minuti.
- Bagnate con 650 ml (2 bicchieri e mezzo) d'**acqua** per 2 persone e unite il **brodo granulare**. Portate a bollore, poi cuocete a fuoco basso con coperchio per circa 16-18 minuti, o finché le verdure saranno tenere.
- Una volta cotte, frullate le **verdure** per ottenere una crema omogenea. Assaggiate e aggiustate di **sale**, se necessario.



## Preparare la crema

- Nel frattempo stemperate in un pentolino a fuoco basso il **formaggio di capra** con 2 cucchiaini di **acqua** per persona, mescolando spesso e facendo attenzione a non bruciarlo.



## Tostare i semi di zucca

- Preiscaldate il forno a 200 °C (oppure 180 °C se ventilato).
- Foderate una teglia con carta da forno e disponetevi la **pinsa** e i **semi di zucca**.
- Irrorate entrambi con un filo d'**olio**, condite con un pizzico di **origano** e tostateli per 4-6 minuti, o finché saranno dorati.



## Disporre nei piatti

- Distribuite la **crema** nei piatti e guarnitela con il **formaggio di capra** e i **semi di zucca**.
- Irrorate con un filo d'**olio** e condite con una macinata di **pepe** a piacere.
- Accompagnate con la **pinsa**.

Buon Appetito!