



# Formaggio grigliato con arance e carote tortillas e dressing al miele e senape

Veggie Conta Calorie 30 minuti • Mangiami per primo

10



Arancia



Senape



Miele



Carota



Formaggio stile Cipro



Insalata Mista



Semi Di Girasole



Tortilla Integrale



Salsa Worcestershire



Mix di spezie stile Messico

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



## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Arancia	1 pezzo	2 pezzi
Senape <b>9)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Miele	2 pacchetti	4 pacchetti
Carota	1 pezzo	2 pezzi
Formaggio stile Cipro** <b>7)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Insalata Mista**	100 g	200 g
Semi Di Girasole	1 pacchetto	1 pacchetto
Tortilla Integrale <b>13)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa Worcestershire <b>11)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Mix di spezie stile Messico	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>386 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2584 kJ/ 618 Kcal	669 kJ/ 160 Kcal
Grassi (g)	31 g	8 g
Grassi saturi(g)	16 g	4 g
Carboidrati (g)	52 g	13 g
Zuccheri (g)	18 g	5 g
Fibre (g)	9 g	2 g
Proteine (g)	29 g	8 g

## Allergeni

**7)** Latte **9)** Senape **11)** Soia **13)** Cereali contenenti glutine

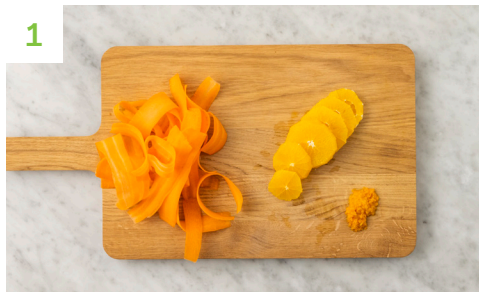
Per avere informazioni più complete su ingredienti, allergeni e tracce di allergeni, fai sempre riferimento all'etichetta sui prodotti. Le box sono confezionate in uno stabilimento che utilizza il sedano.

## 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



### Tagliare l'arancia e la carota

- Lavate e grattugiate la scorza di mezza **arancia** (1 intera per 4 persone), tenetela da parte.
- Pelate l'**arancia** a vivo, usando un coltello come si fa con la **mela** (in questo modo eliminerete tutta la pellicina bianca intorno e vi rimarrà solo la polpa arancione) e tagliatela a spicchi sottili o a rondelle.
- Con un pelapatate ricavate delle strisce dalla **carota** per il lato della lunghezza, quindi tenete da parte.



### Tostare le tortillas

- Unite in una ciotolina 1-2 cucchiaini di **mix di spezie** e, per persona, 1 cucchiaino d'**olio d'oliva** e 1 cucchiaino d'**acqua**.
- Spennellate entrambi i lati delle **tortillas** con l'**olio alle spezie**, poi tagliatele a spicchi.
- Scaldate la padella utilizzata nello step precedente, senza aggiunta di grassi, e tostate le **tortillas** per 2 minuti per lato, a fuoco medio, fino a quando non saranno dorate e croccanti.



### Preparare il condimento per l'insalata

- Unite in un'insalatiera **senape**, **miele**, salsa Worcestershire, un po' di scorza di **arancia**, a piacere, un cucchiaino d'**olio d'oliva** e mezzo cucchiaino d'**aceto** per persona.
- Aggiustate di **sale** e **pepe** a gradimento e mescolate energicamente con una forchetta per creare un'emulsione.
- Unite le **carote** e l'**insalata** poco prima di servire a tavola e mescolate con cura.



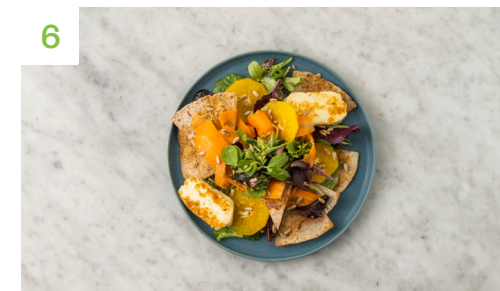
### Cuocere il formaggio

- Tagliate il **formaggio** in fette spesse 2 cm (circa due fette per persona).
- Asciugatele con carta assorbente.
- Scaldate la padella utilizzata nello step precedente, a fuoco medio, senza aggiungere grassi, e cuocetevi il **formaggio** fino a doratura, circa 2-3 minuti per lato.
- Mescolate l'**insalata** nel suo condimento preparato.



### Tostare i semi di girasole

- Scaldate una padella capiente a fuoco medio-alto, senza alcun condimento.
- Tostatevi i **semi di girasole** per 2-3 minuti a fuoco vivace, mescolando spesso.
- Trasferiteli dunque in un piatto e lasciate raffreddare.



### Disporre nei piatti

- Disponete l'**insalata** nei piatti e aggiungete il **formaggio**, gli spicchi di **arancia** e una manciata di **semi di girasole**.
- Accompagnate con gli spicchi di **tortillas** croccanti.



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

**Buon Appetito!**