

Frittelle di zucchine, carote e formaggio con patate dolci, insalata e maionese alle erbe

Conta Calorie **Veggie** 40 minuti • Mangiami per primo

13



Patata Dolce



Zucchine



Carota



Semi Di Zucca



Formaggio a pasta
dura a julienne



Peperoncino Tritato



Limone



Insalata Mista



Maionese



Aneto



Prezzemolo



Erba Cipollina

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Patata Dolce	1 pezzo	2 pezzi
Zucchine	1 pezzo	2 pezzi
Carota	1 pezzo	2 pezzi
Semi Di Zucca	1 pacchetto	1 pacchetto
Formaggio a pasta dura a julienne** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Peperoncino Tritato	1 pacchetto	2 pacchetti
Limone	1 pezzo	2 pezzi
Insalata Mista**	100 g	200 g
Maionese 8)	2 pacchetti	4 pacchetti
Aneto**	5 g	10 g
Prezzemolo**	5 g	10 g
Erba Cipollina**	5 g	10 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	463 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1595 kJ/ 381 Kcal	345 kJ/ 82 Kcal
Grassi (g)	17 g	4 g
Grassi saturi(g)	5 g	1 g
Carboidrati (g)	43 g	9 g
Zuccheri (g)	11 g	2.5 g
Fibre (g)	10 g	2.2 g
Proteine (g)	13 g	2.9 g

Allergeni

7) Latte 8) Uova

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

Riciclam! 



Infornare le patate dolci

- Preriscaldate il forno a 220 °C (200 °C se ventilato).
- Tagliate la **patata dolce** a cubetti da 1 cm (potete lasciare la buccia).
- Distribuitela su una teglia foderata con carta da forno e conditela con un filo di **olio extravergine, sale e pepe**.
- Infornate e cuocete per 22-25 minuti, fino a doratura.



Cuocere le frittelle

- Riportate la padella usata in precedenza su fuoco medio-alto e scaldate abbastanza **olio extravergine** da ricoprirne la base.
- Aggiungete un cucchiaio abbondante di impasto alla volta, appiattitelo con una spatola e ripetete fino a terminare l'impasto.
- Cuocete le frittelle 4-5 minuti per lato, fino a doratura.
- Trasferitele su un piatto con carta da cucina per eliminare l'**olio** in eccesso.



Tagliare gli ingredienti

- Tritate finemente il **prezzemolo** e l'**aneto**.
- Eliminate le estremità della **zucchina** e grattugiatela con la grattugia a fori grossi, poi strizzatela fra le mani per eliminare l'acqua in eccesso.
- Pelate e grattugiate la **carota** con la grattugia a fori grossi.
- Affettate sottilmente l'**erba cipollina**.
- Tostate i **semi di zucca** in una padella antiaderente a fuoco medio e senza condimenti, mescolando di tanto in tanto, per 2-3 minuti.



Condire l'insalata e la maionese

- Tagliate il **limone** a spicchi.
- Mescolate in un'insalatiera 1 cucchiaio di **olio extravergine** per persona, un po' di succo di **limone, sale e pepe** a piacere.
- Aggiungete l'**insalata mista**, i **semi di zucca** e mescolate.
- Mescolate in una ciotolina la **maionese** con un grosso pizzico di **aneto** e di **prezzemolo**.



Preparare l'impasto delle frittelle

- Sbattete in una ciotola un **uovo** per persona.
- Aggiungete le **zucchine**, la **carota**, l'**erba cipollina** (dosata a piacere), il **formaggio**, un pizzico di **peperoncino** (dosato a piacere), 2-3 cucchiaini di **farina, sale e pepe**.
- Mescolate fino ad amalgamare.



Disporre nei piatti

- Suddividete le frittelle e le **patate dolci** nei piatti.
- Accompagnate con l'**insalata**, la **maionese** alle **erbe** e i restanti spicchi di **limone**: potete spremere il succo per dare un tocco di freschezza.



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

Buon Appetito!