



Insalata, arance e formaggio grigliato con bulgur e yogurt al miele

30 minuti • Mangiami per primo

9



Arancia



Formaggio stile Cipro



Insalata Mista



Yogurt bianco intero



Bulgur



Miele



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

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe

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
Formaggio stile Cipro** (7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Insalata Mista**	50 g	100 g
Yogurt bianco intero** (7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Bulgur (13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Miele	2 pacchetti	4 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	352 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2895 kJ/ 692 kcal	821 kJ/ 196 kcal
Grassi (g)	28 g	8 g
Grassi saturi (g)	16 g	5 g
Carboidrati (g)	72 g	20 g
Zuccheri (g)	18 g	5 g
Fibre (g)	12 g	3 g
Proteine (g)	35 g	10 g
Sale (g)	2 g	1 g

Allergeni

7) Latte (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)



Lessare il bulgur

- Trasferite il **bulgur** in un pentolino con 260 ml di **acqua** (per 2 persone) e un grosso pizzico di **sale**.
- Portate a bollore, poi chiudete con un coperchio e cuocete per 9-10 minuti a fuoco medio-basso, mescolando di tanto in tanto.
- Togliete dal fuoco e tenete da parte a intiepidire.



Condire l'insalata

- Raccogliete l'**insalata mista** e le fette di **arancia** in un'insalatiera e condite con **olio**, un pizzico di **sale** e **pepe**.



Preparare gli ingredienti

- Lavate e grattugiate la scorza di mezza **arancia** (per 2 persone), senza intaccare la parte bianca.
- Sbucciate l'**arancia**, dividetela in spicchi e tagliateli a metà.



Cuocere il formaggio

TIP: il formaggio stile Cipro tende a diventare gommoso se lo si lascia raffreddare, gustatelo subito dopo la cottura.

- Tagliate il **formaggio stile Cipro** a fette di circa 1 cm (circa 4-5 fette per persona).
- Scaldate una padella a fuoco medio con un filo d'**olio** e cuocete il **formaggio** fino a doratura, circa 3-4 minuti per lato.



Preparare la salsa

- Mescolate lo **yogurt** con il **miele**, un pizzico di **scorza di arancia**, un cucchiaino d'**olio d'oliva** (ogni due persone) e un pizzico di **sale**.



Disporre nei piatti

- Disponete il **bulgur** tiepido nei piatti, con l'**insalata di arance** e il **formaggio stile Cipro**.
- Irrorate con la **salsa yogurt** e guarnite con un pizzico di **scorza di arancia** a piacere.

Buon Appetito!