



Insalata di formaggio stile Cipro grigliato con pomodorini, mele e yogurt al miele

30 minuti

13



Formaggio stile Cipro



Mela



Pomodorini ciliegini



Insalata Mista



Yogurt Greco



Noci



Miele



Carota



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

Dalla dispensa: Sale, Olio d'oliva, Pepe,
Zucchero, Aceto

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

| | 2P | 4P |
|----------------------------|-------------|-------------|
| Formaggio stile Cipro** 7) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Mela | 1 pezzo | 2 pezzi |
| Pomodorini ciliegini | 250 g | 500 g |
| Insalata Mista** | 100 g | 200 g |
| Yogurt Greco** 7) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Noci 2) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Miele | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Carota | 2 pezzi | 4 pezzi |

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

| | Per porzione | Per 100g |
|----------------------------------|----------------------|---------------------|
| per gli ingredienti non cucinati | 598 g | 100 g |
| Energia (kJ/kcal) | 2649 kJ/ 633 kcal | 443 kJ/ 106 kcal |
| Grassi (g) | 39 g | 7 g |
| Grassi saturi (g) | 20 g | 3 g |
| Carboidrati (g) | 38 g | 6 g |
| Zuccheri (g) | 21 g | 3 g |
| Fibre (g) | 10 g | 2 g |
| Proteine (g) | 31 g | 5 g |
| Sale (g) | 3 g | 0.4 g |

Allergeni

2) Frutta a guscio 7) Latte

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 gli ingredienti

- Tagliate i **pomodorini** a metà.
- Tagliate il **formaggio stile Cipro** a fette di 1 cm (circa 4-5 fette per persona).
- Sbucciate la **mela** e tagliatela a fette sottili.
- Sbucciate le **carote** e grattugiatele con una grattugia a fori larghi.
- Tritate grossolanamente le **noci**.



Preparare la salsa e condire l'insalata

- Nel frattempo, unite in una ciotolina lo **yogurt** e il **miele** e mescolate bene.
- Raccogliete le **carote**, le **mele**, le **noci** e l'**insalata mista** in una ciotola e condite con **olio**, **sale** e **aceto** a piacere.



Tostare le noci

- Scaldate una padella a fuoco medio senza condimenti e tostate le **noci** per 2-3 minuti mescolando ogni tanto, quindi spostatele in un piatto.



Cuocere il formaggio

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

- Pulite la padella utilizzata per i pomodori con carta da cucina.
- Riportatela su fuoco medio con un filo d'**olio**, scaldatela bene e cuocete il **formaggio stile Cipro** fino a doratura, circa 2-3 minuti per lato.



Cuocere i pomodorini

- Scaldate un filo d'**olio** nella padella usata per le noci a fuoco medio-alto, unite i **pomodorini**, condite con un pizzico di **sale**, un cucchiaino di **zucchero** (ogni 2 persone) e cuocete per 8-10 minuti mescolando spesso per non farli bruciare.
- Spostateli in un piatto.



Disporre nei piatti

- Disponete l'insalata di **carote**, **mele** e **noci** in piatti fondi o ciotole. Adagiatevi sopra i **pomodorini** e il **formaggio stile Cipro**.
- Irrorate con la **salsa allo yogurt**.