

Orzo perlato su salsa ai datterini con ricotta olive e granella di taralli

Veggie Adatto ai bambini 30 minuti

13



Pomodori Datterini



Orzo perlato



Ricotta



Basilico



Olive



Taralli multicereali



Aglione

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Pomodorini Datterini	150 g	250 g
Orzo perlato 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Ricotta** 7)	2 pacchetti	4 pacchetti
Basilico**	5 g	10 g
Olive	1 pacchetto	2 pacchetti
Taralli multicereali 3) 13) 14)	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	379 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3916 kJ/ 936 Kcal	1033 kJ/ 247 Kcal
Grassi (g)	32 g	8 g
Grassi saturi (g)	11 g	3 g
Carboidrati (g)	131 g	35 g
Zuccheri (g)	6 g	2 g
Fibre (g)	14 g	4 g
Proteine (g)	28 g	7 g
Sale (g)	3 g	1 g

Allergeni

3) Semi di sesamo **7)** Latte **13)** Cereali contenenti glutine
14) Anidride solforosa e solfiti

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



Lessare l'orzo

- Portate a bollire una pentola d'**acqua**, salatela e lessate l'**orzo** per circa 18-20 minuti: assaggiatelo per testare il grado di cottura e di sapidità.



Preparare la crema di ricotta

- Trasferite la **ricotta** in una ciotolina, conditela con **olio**, **sale** e **pepe** e lavoratela con un cucchiaino fino a ottenere una crema.



Tagliare le verdure

- Nel frattempo, tritate finemente le **olive**.
- Tagliate a metà lo spicchio d'**aglio**.
- Dividete i **datterini** a metà. Trasferiteli in un bicchiere per mixer, aggiungete un filo di **olio**, 2-3 foglie di **basilico** e un pizzico di sale, quindi frullate fino a ottenere una **salsa** omogenea.
- Tritate finemente i taralli o sbriciolateli con le mani.



Condire l'orzo

- Scolate l'**orzo** e conditelo con le **olive** rimanenti, 1-2 cucchiaini di **olio**, qualche foglia di **basilico** e un pizzico di **sale**.
- Mescolate per amalgamare i sapori.



Preparare la salsa ai datterini

- Scaldate una padella su fuoco medio e rosolate l'**aglio** con un filo di **olio** per 1-2 minuti.
- Aggiungete la **salsa** ai **datterini**, metà delle **olive** e qualche foglia di **basilico** spezzettata, aggiustate di **sale** e cuocete a fuoco medio-basso per 7-8 minuti.



Disporre nei piatti

- Disponete 1-2 cucchiaini di **salsa ai datterini** sulla base del piatto.
- Aggiungete quindi l'**orzo** condito.
- Formate delle quenelle con la **crema di ricotta** e disponetele sopra l'**orzo**. Terminate con la granella di **taralli** sbriciolati, qualche foglia di **basilico** spezzettata, se vi è rimasta, e un filo di **olio extravergine**.



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

Buon Appetito!