



Panelle di ceci e caponata di melanzane con salsa yogurt al profumo di limone

45 minuti

13



Cipolla



Pomodorini
Ciliegino in salsa



Yogurt Greco



Prezzemolo



Melanzana



Ceci



Pinoli



Olive



Sedano



Limone



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

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

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Pomodorini Ciliegino in salsa	1 pacchetto	2 pacchetti
Yogurt Greco** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Prezzemolo**	5 g	10 g
Melanzana	1 pezzo	2 pezzi
Ceci	1 pacchetto	2 pacchetti
Pinoli	1 pacchetto	1 pacchetto
Olive	1 pacchetto	2 pacchetti
Sedano 10)	50 g	100 g
Limone	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	715 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1965 kJ/ 470 kcal	275 kJ/ 66 kcal
Grassi (g)	19 g	3 g
Grassi saturi(g)	7 g	1 g
Carboidrati (g)	46 g	7 g
Zuccheri (g)	20 g	3 g
Fibre (g)	20 g	3 g
Proteine (g)	22 g	3 g
Sale (g)	1 g	0.2 g

Allergeni

7) Latte 10) Sedano

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.

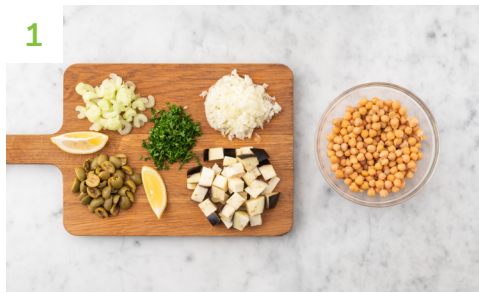
Mi raccomando!

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)



Preparare gli ingredienti

- Sbucciate e tritate finemente la **cipolla**.
- Riducete il **sedano** a mezzelune sottili.
- Eliminate le estremità della **melanzana** e tagliatela a cubetti di 1 cm.



Cuocere la caponata

- Scaldate abbondante **olio** a fuoco medio in una padella antiaderente e rosolate la **cipolla** e il **sedano** per 2 minuti.
- Aggiungete le **melanzane**, i **pinoli** e le **olive** e cuocete per 3-4 minuti.
- Unite i **pomodorini ciliegino in salsa**, condite con un pizzico di **sale** e **pepe** e proseguite la cottura per circa 20 minuti a fuoco medio-basso, con il coperchio, mescolando regolarmente e unendo 2-3 cucchiaini d'**acqua** se il sugo dovesse asciugarsi troppo.
- Alla fine, unite 2 cucchiaini di **aceto** e uno di **zucchero** e mescolate bene.



Preparare le panelle di ceci

- Scolate i **ceci** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Tritate finemente il **prezzemolo**.
- Raccogliete i **ceci** in un bicchiere del mixer e frullateli fino a ottenere un composto rustico. Trasferitelo in una ciotola e lavoratelo bene con 4 cucchiaini di **farina** (per 2 persone), il **prezzemolo** e un grosso pizzico di **sale**.
- Formate delle sfere grandi quanto una pallina da golf e appiattitele schiacciandole al centro.



Friggere le panelle

TIP: per capire se l'olio è in temperatura buttatevi dentro poche briciole. Se sfrigolano potete iniziare a friggere.

- Scaldate abbondante **olio** in una padella antiaderente e frigetevi le **panelle di ceci** 4 minuti per lato. Quindi trasferitele su un piatto foderato con carta da cucina per eliminare l'olio in eccesso.
- Unite in una ciotola lo **yogurt**, il succo di uno spicchio di **limone** e un pizzico di **pepe**.



Disporre nei piatti

- Disponete le **panelle di ceci** nei piatti con la **caponata**.
- Guarnite con la **salsa yogurt** e accompagnate con uno spicchio di **limone**.

Buon Appetito!