Pokè di formaggio greco e pomodorini confit
con edamame, carote e rucola

Conta Calorie Veggie 25 minuti • Mangiami per primo

9

Carota

Semi Di Sesamo

Edamame

Rucola

Formaggio greco

Pomodorini Datterini

Farro precotto

Miele

Limone

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio extravergine di oliva

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Carota	1 pezzo	2 pezzi
Semi Di Sesamo **3)**	1 pacchetto	1 pacchetto
Edamame **11)**	1 pacchetto	2 pacchetti
Rucola**	100 g	100 g
Formaggio greco** **7)**	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodorini Datterini	150 g	250 g
Farro precotto **13)**	2 pacchetti	4 pacchetti
Miele	1 pacchetto	2 pacchetti
Limone	1 pezzo	2 pezzi

***Conservare al fresco*

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	**562 g**	**100 g**
Energia (kJ/kcal)	2245 kJ/ 536 Kcal	399 kJ/ 95 Kcal
Grassi (g)	20 g	4 g
Grassi saturi(g)	9 g	2 g
Carboidrati (g)	54 g	10 g
Zuccheri (g)	8 g	1 g
Fibre (g)	17 g	3 g
Proteine (g)	27 g	5 g

Allergeni

3) Semi di sesamo **7)** Latte **11)** Soia **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

Riciclami!

FSC MISTO
Carta da fonti gestite in maniera responsabile
FSC® C020930

1

Preparare i pomodorini confit

- Tagliate i **pomodorini** a metà per il lungo.
- Ritagliate un disco di carta da forno grande come una padella media, adagiatelo nella padella e distribuitevi sopra 1/2 cucchiaino di **zucchero** e un pizzico di **sale**, quindi sistematevi sopra i **datterini** con la parte tagliata rivolta verso il basso.
- Cuoceteli senza voltarli per 15-16 minuti, a fuoco medio, fino a che non saranno ben caramellati.

2

Preparare gli ingredienti

- Sbucciate e grattugiate la **carota** con una grattugia a fori larghi (in caso non l'abbiate, potete tagliarla a cubetti).
- Scolate gli **edamame** e sciacquateli sotto **acqua** corrente, poi conditeli con un pizzico di **sale** e un filo di **olio extravergine**.
- Trasferite il **farro** in una ciotola e conditelo con filo di **olio extravergine**.
- Tagliate il **formaggio greco** in cubetti da 2 cm e conditelo con il **miele**.

3

Tostare i semi di sesamo

- Tagliate il **limone** a spicchi.
- Condite la **rucola** con un pizzico di **sale**, un filo di **olio extravergine** e il succo di uno spicchio di **limone**.
- Tostate i **semi di sesamo** in una padella antiaderente, senza condimenti, per 1-2 minuti, finché non iniziano a dorare. Trasferite su un piatto e tenete da parte.

4

Disporre nei piatti

- Componete la vostra pokè: adagiate sul fondo di una ciotola il **farro**, poi sistemate sopra i **pomodorini**, il **formaggio greco**, la **carota**, la **rucola** e gli **edamame**, senza mescolare.
- Ultimate con i **semi di sesamo** tostati e accompagnate con uno spicchio di **limone**: potete spremerne il succo per dare un tocco di freschezza.

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

Buon Appetito!