



Risotto saporito al cavolfiore e pancetta con nocciole tostate ed erba cipollina

Adatto ai Bambini 45 minuti

5



Cavolfiore



Formaggio a pasta dura grattugiato



Burro



Brodo Granulare Vegetale



Riso



Erba Cipollina



Nocciole



Cipolla



Pancetta

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
Cavolfiore	500 g	1000 g
Formaggio a pasta dura grattugiato** 7) 8)	1 pacchetto	2 pacchetti
Burro** 7)	2 pacchetti	4 pacchetti
Brodo Granulare Vegetale 10)	1 pacchetto	2 pacchetti
Riso	1 pacchetto	1 pacchetto
Erba Cipollina**	5 g	10 g
Nocciole 2)	1 pacchetto	1 pacchetto
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Pancetta**	100 g	200 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	462 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	5445 kJ/ 1301 Kcal	1179 kJ/ 282 Kcal
Grassi (g)	33 g	7 g
Grassi saturi(g)	14 g	3 g
Carboidrati (g)	69 g	15 g
Zuccheri (g)	10 g	2 g
Fibre (g)	8 g	1.7 g
Proteine (g)	30 g	6.6 g
Sale (g)	3 g	0.7 g

Allergeni

2) Frutta a guscio 7) Latte 8) Uova 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



1 Preparare il brodo

- Portate a ebollizione 750 ml di **acqua** per persona: vi servirà per preparare il **brodo** e lessare il **cavolfiore**.
- Raggiunto il bollore, sciogliete il **brodo granulare**, assaggiate e unite un pizzico di **sale** per aggiustarne la sapidità e tenete in caldo su fuoco bassissimo.



2 Preparare la crema di cavolfiore

- Pulite e riducete il **cavolfiore** a piccole cimette.
- Lessatele nel **brodo** per circa 10 minuti, a fuoco medio, finché saranno tenere.
- Estraiete con una schiumarola il **cavolfiore** dal **brodo** e lasciate quest'ultimo sul fuoco.
- Tenete da parte qualche cimetta di **cavolfiore** intera e frullate il resto fino a ottenere una crema omogenea: unite qualche cucchiaio di **brodo** se vi sembra troppo densa.
- Infine assaggiate e aggiustate di **sale**.



3 Soffriggere la cipolla

- Sbucciate e affettate finemente la **cipolla**.
- Unite in una pentola capiente 1 cucchiaino di **olio d'oliva** per persona, 1-2 cucchiaini d'**acqua** e 1 pizzico di **sale** a fuoco basso e soffriggetevi la **cipolla** per 3-4 minuti, mescolate di tanto in tanto per evitare di bruciarla.



4 Cuocere il risotto

- Tostate il **riso** nella padella con la **cipolla** a fuoco medio-alto per 1-2 minuti, mescolando spesso.
- Aggiungete il **brodo** bollente, un mestolo per volta, man mano che il precedente verrà assorbito e continuate in questo modo fino a fine cottura: circa 16-18 minuti.
- Alla fine, spegnete, incorporate 2-3 cucchiaini per persona di crema di **cavolfiore**, il **burro** e metà del **formaggio grattugiato**. Aggiustate di **sale** e **pepe**.



5 Rosolare la pancetta

- Nel frattempo che cuoce il **risotto**: tritate grossolanamente le **nocciole**.
- Scaldare una padella a fuoco medio senza condimenti e tostatele per 2-3 minuti, mescolando spesso finché saranno tostate e fragranti, poi trasferitele su un piatto.
- Tagliate la **pancetta** a tocchetti di 0,5 cm.
- Nella stessa padella, rosolate a fuoco medio-alto la **pancetta** per 3-4 minuti, finché sarà dorata e croccante.
- Tritate l'**erba cipollina** e tenetela da parte.



6 Distribuire nei piatti

- Distribuite il **risotto** nei piatti e guarnitelo con i pezzetti di **pancetta**, l'**erba cipollina** (dosatela secondo i vostri gusti), le **nocciole**, le cimette di **cavolfiore** tenute da parte e il resto del **formaggio grattugiato**.



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

Buon Appetito!