Sandwich con frittelle di quinoa e stracchino

zucchine, pomodorini secchi e rucola

Veggie Conta Calorie 35 minuti • Mangiami per primo

8

Quinoa

Zucchine

Stracchino

Rucola

Formaggio a pasta dura grattugiato

Pane integrale

Pomodori Secchi

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio extravergine di oliva, Uova, Farina

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Quinoa	1 pacchetto	2 pacchetti
Zucchine	1 pezzo	2 pezzi
Stracchino** **7)**	1 pacchetto	2 pacchetti
Rucola**	50 g	100 g
Formaggio a pasta dura grattugiato** **7) 8)**	1 pacchetto	2 pacchetti
Pane integrale **13)**	200 g	400 g
Pomodori Secchi	1 pacchetto	2 pacchetti

***Conservare al fresco*

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	395 g	**100 g**
Energia (kJ/kcal)	2471 kJ / 591 Kcal	626 kJ/ 150 Kcal
Grassi (g)	20 g	5 g
Grassi saturi(g)	11 g	3 g
Carboidrati (g)	71 g	18 g
Zuccheri (g)	12 g	3 g
Fibre (g)	8 g	2 g
Proteine (g)	26 g	6 g
Sale (g)	2.9 g	0.7 g

Allergeni

7) Latte **8)** Uova **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!

MISTO
Carta da fonti gestite in maniera responsabile
FSC® C020930

1

Preparare le verdure

- Tagliate le estremità della **zucchina** e grattugiatela, possibilmente con una grattugia a fori medi, quindi strizzatela molto bene fra le mani e poi in un foglio di carta da cucina o in un canovaccio per rimuovere l'acqua in eccesso.
- Tagliate i **pomodori secchi** a listerelle.

2

Creare la crema di stracchino

TIP: in alternativa, potete creare la crema mescolando lo stracchino con un cucchiaio e aggiungendo poco alla volta un goccio d'acqua e un goccio d'olio.

- Frullate in un bicchiere da mixer lo **stracchino** con 30-50 ml di **acqua** (per 4 persone, 200 g di stracchino e 100 ml di **acqua**).
- Assaggiate e aggiustate con un pizzico di **sale** e **pepe** e un filo di **olio d'oliva**.

3

Preparare le frittelle

- Mescolate in una ciotola la **quinoa**, la **zucchina** strizzata, il **formaggio grattugiato**, 1 **uovo** (ogni 2 persone), un pizzico di **sale** e **pepe**, fino a ottenere un composto omogeneo: se necessario, unite 2 cucchiai di **farina** per renderlo più sodo.
- Formate delle **polpette** grandi come una pallina da golf e appiattitele per ottenere delle frittelle.
- Condite la **rucola** con un pizzico di **sale** e un filo di **olio d'oliva** e tenete da parte.

4

Cuocere le frittelle

- Scaldate una padella a fuoco medio.
- Tagliate a metà i **panini**, ungeteli su entrambi i lati con un filo di **olio d'oliva** e scaldateli 2-3 minuti per lato.
- Riportate la padella su fuoco medio con abbastanza **olio extravergine** da ricoprirne la base.
- Cuocete le frittelle per 2-3 minuti per lato: dovranno risultare dorate e croccanti.
- Scolatele su un foglio di carta da cucina, in modo che assorba l'olio in eccesso.

5

Disporre nei piatti

- Imbottite 2 **sandwich** spalmando un cucchiaio di **crema di stracchino** su entrambe le fette di **pane**, adagiatevi sopra 3-4 frittelle di **quinoa** e **zucchina** e qualche listerella di **pomodoro secco** a piacere, quindi chiudete con l'altra fetta di pane.
- Disponete accanto al **sandwich** un po' di **rucola** con sopra qualche **pomodoro secco**.
- Servite la **crema di stracchino** rimasta in una ciotolina a parte.

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

Buon Appetito!