

Spaghettoni burro e acciughe con crumble all'aneto

Conta Calorie 35 minuti

2



Vermicelli



Alici



Capperi



Aneto



Burro



Limone



Panko (pangrattato
giapponese)

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Vermicelli 13	1 pacchetto	1 pacchetto
Alici 4	46 g	92 g
Capperi**	1 pacchetto	2 pacchetti
Aneto**	5 g	10 g
Burro** 7	3 pacchetti	6 pacchetti
Limone	1 pezzo	2 pezzi
Panko (pangrattato giapponese) 13	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	220 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2692 kJ/ 643 Kcal	1223 kJ/ 292 Kcal
Grassi (g)	15 g	7 g
Grassi saturi (g)	8 g	4 g
Carboidrati (g)	101 g	46 g
Zuccheri (g)	5 g	2 g
Fibre (g)	6 g	3 g
Proteine (g)	24 g	11 g

Allergeni

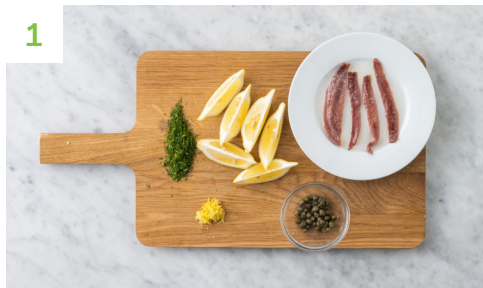
4) Pesce 7) Latte 13) Cereali contenenti glutine

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



Preparare gli ingredienti

- Portate a ebollizione abbondante **acqua** per la **pasta**.
- Tritate finemente l'**aneto**, tenendo da parte 4-5 ciuffetti come guarnizione.
- Grattugiate la scorza di mezzo **limone** (se non la gradite, potete ometterla) e tagliatelo a spicchi.
- Dissalate i **capperi** sciacquandoli sotto acqua corrente, poi asciugateli accuratamente con carta da cucina.
- Scolate le **acciughe** dall'olio di conservazione.



Mantecare la pasta

- Aggiungete nella padella il **succo** di uno spicchio di **limone**, le **acciughe** (tenete da parte 2 filetti per decorazione) e 1 mestolo di **acqua di cottura**.
- Cuocete a fuoco medio per 5 minuti, aggiungendo altra **acqua di cottura** se la **pasta** dovesse asciugarsi: si dovrà formare un "sughetto" cremoso ma non liquido.



Friggere i capperi e tostare il crumble

- Scaldare in una padella antiaderente a fuoco medio 2-3 cucchiai di **olio extravergine**, quindi frigatevi i **capperi** per 2 minuti, finché non saranno croccanti.
- Toglieteli dalla padella, tenendo l'**olio aromatizzato**, e trasferiteli su un foglio di carta da cucina.
- Aggiungete nella padella il **panko**, l'**aneto** tritato, un pizzico di **sale** e **pepe** e fate tostare a fuoco medio per 3-4 minuti: otterrete un crumble dorato e croccante.



Disporre nei piatti

- Disponete uno strato di crumble all'**aneto** sulla base dei piatti fondi.
- Impiattate la **pasta** creando un nido.
- Guarnite ogni piatto con i **capperi fritti**, un filetto di **acciuga** arrotolato, qualche ciuffetto di **aneto** e un filo di **olio extravergine**.
- Per un tocco di freschezza, potete aggiungere anche un pizzico di **scorza di limone**.



Lessare la pasta e sciogliere il burro

TIP: ricordatevi di conservare l'acqua di cottura per poter mantecare la pasta!

- Aggiungete una presa di **sale** nell'**acqua** bollente e lessate la **pasta** per 6 minuti.
- Scaldare una padella ampia a fuoco molto basso e fate fondere il **burro**.
- Scolate la **pasta** con un mestolo forato direttamente nella padella con il **burro**, conservando l'**acqua di cottura**.



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

Buon Appetito!