



Köttbullar! Polpette svedesi

con salsa ai funghi, patate e insalata di cetriolo

30 – 40 minuti • 979 kcal

FOKUS MENSCH
INFORMATIONEN FÜR PATIENTEN & ANGEHÖRIGE

Ulteriori informazioni
può essere trovato su:
www.roche-fokus-mensch.ch



Macinato di manzo
HelloFresh



Champignon bruni



Cetriolo



Patate per tutti gli usi
oignon



Cipolla



Pangrattato



Erba cipollina



Panna semigrassa



Pimento macinato



Confettura di mirtilli rossi
selvatici

Ingredienti sempre utili in casa

Sale, pepe, zucchero, burro, olio, latte

Per un piatto più ricco:

Poca quantità, tanto nutrimento!

Per rendere questo piatto più energetico, durante la preparazione è possibile aggiungere **per ogni porzione** i seguenti ingredienti:

- **Passaggio 6:** 2 cucchiaini di burro in più
- Condire l'insalata di cetriolo con 1 cucchiaino di crème fraîche

Con queste modifiche si ottengono:

+ 200 kcal a porzione

In collaborazione con il KEP - Centro di competenza per la psicologia dell'alimentazione, Zurigo

Partiamo

Lavare le verdure e le erbe aromatiche.

Cosa serve

Per la preparazione servono 2 ciotole capienti, 1 padella capiente e 1 pentola capiente.

Ingredienti per 2/4 persone

	2 P	4 P
Patate per tutti gli usi	600 g	1200 g
Cetriolo	200 g	200 g
Cipolla	100 g	100 g
Champignon bruni	200 g	400 g
Erba cipollina	10 g	10 g
Macinato di manzo Hello Fresh	250 g	500 g
Pangrattato 1)	25 g	50 g
Pimento macinato	1 g	1 g
Panna semigrassa	200 g	200 g
Confettura di mirtilli rossi selvatici	25 g	25 g
Latte* 5) per il passaggio 3	1 cucchiaino	2 cucchiaini
Olio* per il passaggio 3	1 cucchiaino	2 cucchiaini
Burro* 5) per il passaggio 5	½ cucchiaino	1 cucchiaino
Sale*, pepe*, zucchero*	a piacere	

*Rispettare le quantità indicate. Le quantità fornite nella Box sono leggermente più abbondanti.

Valori nutrizionali medi per

(Calcolati sulla base degli ingredienti di partenza indicati.)

	100 g	Porzione (ca. 1000 g)
Valore energetico	478 kJ/114 kcal	4.096 kJ/979 kcal
Grassi	6 g	50 g
- di cui acidi grassi saturi	3 g	22 g
Carboidrati	9 g	79 g
- di cui zuccheri	3 g	22 g
Proteine	5 g	45 g
Sale	0 g	1 g

Allergeni: 1) cereali contenenti glutine 5) latte

Contatto

Ci fa piacere ricevere feedback sulle nostre ricette.

Chiamaci o scrivici:

CH +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.ch



Cuocere le patate

Pelare le **patate** e tagliarle in quattro. Riempire una pentola capiente con abbondante acqua fredda, **sale*** e aggiungere le **patate tagliate**. Portare l'acqua a ebollizione e cuocere le **patate** a fuoco lento per 8-10 min. Nel frattempo proseguire con la preparazione.



Per la salsa

Nella stessa padella, rosolare le striscioline di **cipolla** e gli **champignon** tagliati a metà per 2-3 min. senza aggiungere grassi.

Mettere da parte 2 cucchiaini [4 cucchiaini] di panna semigrassa (serviranno dopo per l'insalata di cetriolo).

Versare la panna semigrassa rimanente nella padella con la cipolla e gli **champignon** e aggiustare la salsa con **sale*** e **pepe***.

Mettere le polpette cotte in precedenza nella padella con la salsa, ridurre la fiamma, coprire e cuocere bene il tutto per 5-8 min.



Tagliare le verdure

Eliminare le estremità del **cetriolo**, tagliarlo a fettine sottili, metterlo in una ciotola capiente, **sale*** e **zuccherare*** leggermente.

Sbucciare la **cipolla**, tagliarne metà a dadini e l'altra metà a striscioline sottili.

Tagliare gli **champignon** a metà o in quattro a seconda delle dimensioni.

Tagliare l'**erba cipollina** a rondelline.



Ultimo passaggio

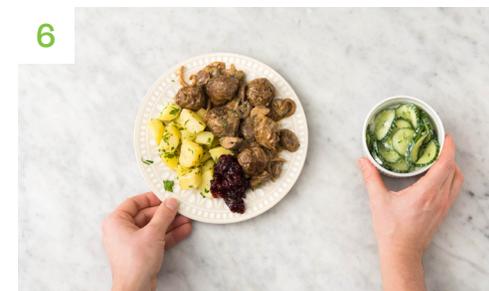
Scolare l'acqua del cetriolo, aggiungere 2 cucchiaini [4 cucchiaini] di panna semigrassa e le rondelline di erba cipollina all'**insalata** di cetriolo e aggiustare di **sale*** e **pepe***.

Scolare le patate e mescolarle con ½ cucchiaino [1 cucchiaino] di **burro***.



Formare le polpette

Mettere in una ciotola capiente il **manzo Hello Fresh macinato**, la **cipolla a dadini**, il **pangrattato**, **1 cucchiaino [2 cucchiaini] di latte***, **pimento a piacere**, **sale*** e **pepe***, mescolare bene con le mani e dalla **massa** così ottenuta formare 12 [24] **polpette**. Scaldare **1 cucchiaino [2 cucchiaini] di olio*** in una padella capiente a fiamma vivace e rosolare bene le **polpette** su tutti i lati per 2-3 min. Quindi togliere le **polpette** dalla padella.



Impiattare

Disporre le patate sul piatto. Mettervi accanto le Köttbullar e la confettura di mirtilli rossi selvatici e servire con l'**insalata** di cetriolo.

Buon appetito!

Sformato di omelette con ripieno cremoso di spinaci e mandorle

35 – 45 minuti • 426 kcal

Ulteriori informazioni
può essere trovato su:
www.roche-fokus-mensch.ch



-  Hirtenkäse (formaggio del pastore)
-  Cipolla
-  Spinaci novelli
-  Crème fraîche light
-  Farina di frumento
-  Latte
-  Pomodori a pezzetti con basilico
-  Formaggio a pasta dura grattugiato
-  Mandorle a bastoncino
-  Mix di spezie «HelloMediterraneo»
-  Spicchio d'aglio

Per un piatto più ricco:

Poca quantità, tanto nutrimento!

Per avere più energia da questo piatto fresco, apportare le seguenti modifiche **per porzione** durante la preparazione:

- Utilizzare crème fraîche normale anziché light
- Utilizzare il doppio della quantità di granella di mandorle
- Alla fine moltiplicare per 1,5 la quantità di Hirtenkäse

Con queste modifiche si ottengono:

+ 340 kcal a porzione

In collaborazione con il KEP - Centro di competenza per la psicologia dell'alimentazione, Zurigo

Partiamo

Lavare le verdure e le erbe aromatiche.

Cosa serve

Per la preparazione servono 2 ciotole capienti, 1 padella capiente e 1 teglia da forno.

Ingredienti per 2/4 persone

	2 P	4 P
Latte 5)	250 ml	250 ml
Farina di frumento 1)	50 g	50 g
Spinaci novelli	100 g	200 g
Crème fraîche light 5)	100 g	200 g
Granella di mandorle 7)	10 g	20 g
Formaggio duro grattugiato 2) 5)	40 g	40 g
Spicchio d'aglio	4 g	4 g
Cipolla	100 g	100 g
Pomodori a pezzetti con basilico	400 g	400 g
Hirtenkäse 5)	100 g	200 g
Mix di spezie «HelloMediterraneo»	2 g	4 g
Olio* per i passaggi 2 e 4	1 cucchiaino	2 cucchiaini
Uovo* 2) per il passaggio 1	1	2
Sale*, pepe*, zucchero*	a piacere	

*Rispettare le quantità indicate. Le quantità fornite nella Box sono leggermente più abbondanti.

Valori nutrizionali medi per

(Calcolati sulla base degli ingredienti di partenza indicati.)

	100 g	Porzione (ca. 1000 g)
Valore energetico	296 kJ/71 kcal	1780 kJ/426 kcal
Grassi	2 g	11 g
- di cui acidi grassi saturi	1 g	6 g
Carboidrati	8 g	50 g
- di cui zuccheri	2 g	12 g
Proteine	5 g	28 g
Sale	0 g	2 g

Allergeni: 1) cereali contenenti glutine 5) latte

Contatto

Ci fa piacere ricevere feedback sulle nostre ricette.

Chiamaci o scrivici:

CH +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.ch



Preparare l'impasto

Preriscaldare il forno a 220 °C (statico)/200 °C (ventilato).

In una ciotola capiente mescolare bene il **latte**, un po' di **sale*** e 1 [2] **uovo[a]***. Aggiungere gradualmente la **farina** e mescolare fino a ottenere un impasto liscio.

Lasciare riposare l'**impasto** per un po'.



Cuocere le omelette

Ricavare e cuocere dall'impasto ca. 6 [12] **omelette**.

Per farlo, scaldare in una padella a fuoco medio 1 cucchiaino [2 **cucchiaini**] di **olio***. Versare un po' di **impasto** nella padella e cuocere ca. 2 min. per lato. Di tanto in tanto aggiungere qualche goccia di **olio**.

Disporre le **omelette** una sopra l'altra e lasciarle raffreddare.



Per il ripieno

Tagliare finemente gli **spinaci novelli**.

In una ciotola capiente mescolare gli **spinaci novelli** con la **crème fraîche light**, la **granella di mandorle** e il **formaggio grattugiato**.

Insaporire il **composto** con **sale*** e **pepe***.



Cuocere la salsa di pomodoro

Scaldare di nuovo 1 cucchiaino [2 **cucchiaini**] di **olio*** nella padella.

Rosolarvi le cipolle e l'**aglio** per 2-3 min., aggiungere i **pomodori a pezzetti** e il **mix di spezie** e cuocere a fuoco lento per qualche istante.



Tagliare le verdure

Sbucciare e tritare l'**aglio**.

Sbucciare la **cipolla**, tagliarla a metà e quindi a dadini molto piccoli.



Completare lo sformato

Spalmare su ciascuna **omelette** il composto di **spinaci e crème fraîche light** e arrotolarle su se stesse.

Disporre gli **involtini** così ottenuti in una piccola teglia uno accanto all'altro, versarci sopra la salsa di pomodoro e cospargere con **Hirtenkäse** sbriciolato.

Cuocere lo **sformato** per 10-15 min., sffornarlo, lasciarlo raffreddare, impiattare e servire.

Buon appetito!

Data di creazione 06 / 2020



Roche Pharma (Schweiz) AG
4052 Basel



Piatto caraibico a base di patata dolce e cocco con fagioli e gustose omelette alla banana

40 minuti • 806 kcal

FOKUS MENSCH
INFORMATIONEN FÜR PATIENTEN & ANGEHÖRIGE

Ulteriori informazioni
può essere trovato su:
www.roche-fokus-mensch.ch



Banana



Prezzemolo



Peperoncini



Mix di spezie
«Südseetraum»



Latte intero



Farina di frumento



Lievito



Fagioli neri



Cipolla



Spicchio d'aglio



Patata dolce



Pomodoro



Peperoni lunghi rossi



Latte di cocco

Ingredienti sempre utili in casa

Sale, pepe, olio, brodo vegetale

Per un piatto più ricco:

Poca quantità, tanto nutrimento!

Questo piatto caraibico diventa più sostanzioso apportando le seguenti modifiche a porzione durante la preparazione:

- **Passaggi 2+5:** 2 cucchiaini di olio in più ciascuno
- Sostituire parte del latte intero con panna intera, ad es. 200 ml di latte intero e 50 ml di panna intera

Con queste modifiche si ottengono:

+ 300 kcal a porzione

In collaborazione con il KEP - Centro di competenza per la psicologia dell'alimentazione, Zurigo

Partiamo

Lavare le verdure e le erbe aromatiche.

Cosa serve

Per la preparazione servono 1 ciotola capiente, 1 padella capiente, 1 pentola capiente e 1 colino.

Ingredienti per 2/4 persone

	2 P	4 P
Cipolla	100 g	200 g
Spicchio d'aglio	4 g	6 g
Patata dolce	300 g	600 g
Pomodoro	100 g	200 g
Peperoni lunghi rossi	100 g	200 g
Latte di cocco	150 g	300 g
Fagioli neri	380 g	460 g
Mix di spezie «SüdseeTraum» 3) 4)	4 g	8 g
Banana	120 g	240 g
Prezzemolo	10 g	20 g
Peperoncini	15 g	30 g
Latte intero 5)	250 ml	500 ml
Farina di frumento 1)	75 g	150 g
Lievito 2) 5) 7) 10)	4 g	8 g
Brodo vegetale* per il passaggio 1	150 ml	300 ml
Olio* per i passaggi 2 e 5	1 cucchiaino	2 cucchiaini
Sale*, pepe*	a piacere	

*Rispettare le quantità indicate. Le quantità fornite nella Box sono leggermente più abbondanti.

Valori nutrizionali medi per

(Calcolati sulla base degli ingredienti di partenza indicati.)

	100 g	Porzione (ca. 1000 g)
Valore energetico	456 kJ/71 kcal	3372 kJ/806 kcal
Grassi	4 g	28 g
- di cui acidi grassi saturi	2 g	15 g
Carboidrati	14 g	102 g
- di cui zuccheri	4 g	28 g
Proteine	3 g	25 g
Sale	1 g	2 g

Allergeni: 1) frumento 2) uova 3) sedano 4) senape 5) latte 7) frutta a guscio 10) fagioli di soia

Contatto

Ci fa piacere ricevere feedback sulle nostre ricette.

Chiamaci o scrivici:

CH +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@helloworld.ch



Tagliare le verdure

Scaldare dell'**acqua** nel bollitore.

Sbucciare e tritare la **cipolla** e l'**aglio**. Pelare la **patata dolce** e tagliarla a dadini di 2 cm. Tagliare i **pomodori** a metà, eliminare il picciolo, quindi tagliarli grossolanamente a pezzetti. Tagliare a metà i **peperoni lunghi**, eliminarne i **semi** e tagliarli grossolanamente a pezzetti. In un recipiente a bordi alti mescolare il **latte di cocco** con 150 ml [300 ml] di **acqua*** e il brodo **vegetale***. Scolare i **fagioli neri** in un colino.



Per l'impasto dei pancake

Staccare e tritare le **foglie di prezzemolo**. Sminuzzare i peperoncini. Aggiungere il **latte**, la **farina**, il **lievito**, i **peperoncini sminuzzati** (**attenzione: piccante!**) e metà del **prezzemolo** tritato alla banana e schiacciare bene il tutto con una forchetta fino a ottenere un **impasto adatto per ricavarvi dei pancake**. Aggiustare di **sale***.



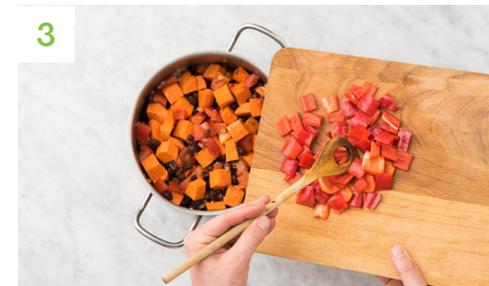
Preparare il brodo

In una pentola capiente scaldare a fuoco medio ½ cucchiaino [1 cucchiaino] di **olio*** e farvi dorare per 3 min. la **cipolla tritata**, la **patata dolce a dadini** e il **trito d'aglio**. Aggiungere i **pomodori a pezzetti** e cuocere altri 3 min.



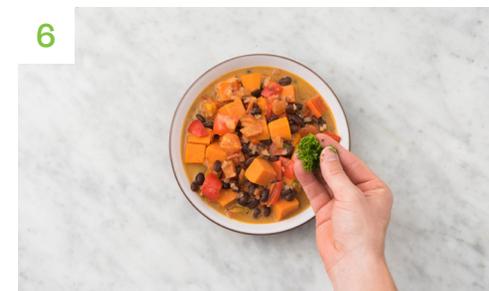
Cuocere i pancake

Scaldare 1 cucchiaino [2 cucchiaini] di **olio*** in una padella capiente a fiamma media e cuocere uno alla volta 4 [8] **pancake** ricavandoli dall'impasto preparato in precedenza. Cuocere i **pancake** ca. 5 min. per lato.



Preparare il piatto

Aggiungere i **fagioli neri**, la **patata dolce a dadini**, i **peperoni a pezzetti**, il **mix di spezie** e la **miscela di latte di cocco** e cuocere a fuoco lento per ca. 20 min. finché la salsa non si sarà un po' addensata. Aggiustare di **sale** alla fine del tempo di cottura. Nel frattempo sbucciare e spezzettare la **banana**, metterla in una ciotola capiente e proseguire con la ricetta.



Impiattare

Distribuire il piatto unico a base di patata dolce e cocco in stile caraibico su dei piatti fondi e spolverare con il prezzemolo tritato avanzato. Accompagnare con i pancake alla banana e servire.

Buon appetito!



Piatto indiano (curry) a base di patata dolce con zucchine, salsa Tikka Masala e pane Naan

40 minuti • 964 kcal

FOKUS MENSCH
INFORMATIONEN FÜR PATIENTEN & ANGEHÖRIGE

Ulteriori informazioni
può essere trovato su:
www.roche-fokus-mensch.ch



Patata dolce



Zucchine



Peperoni rossi



Cipolla rossa



Salsa Tikka
Masalatomates



Pomodori a pezzetti



Latte di cocco



Pane Naan



Prezzemolo



Limone



Arachidi

Ingredienti sempre utili in casa

Sale, pepe, olio, zucchero

Per un piatto più ricco:

Poca quantità, tanto nutrimento!

Per rendere questo piatto esotico più energetico, durante la preparazione è possibile aggiungere **a porzione** i seguenti ingredienti:

- **Passaggio 6:** cospargere con almeno 3 cucchiai di arachidi a porzione
- 1 cucchiaino di panna acida o crème fraîche è utile qualora il piatto dovesse risultare troppo piccante

Con queste modifiche si ottengono:

+ 200 kcal a porzione

In collaborazione con il KEP - Centro di competenza per la psicologia dell'alimentazione, Zurigo

Partiamo

Lavare gli spinaci novelli.

Cosa serve

Per la preparazione servono 1 padella capiente (con coperchio) e 1 placca da forno con carta da forno.

Ingredienti per 2/4 persone

	2 P	4 P
Patata dolce	450 g	900 g
Zucchine	220 g	240 g
Peperoni lunghi rossi	100 g	200 g
Cipolla, rossa	80 g	160 g
Salsa Tikka Masala	40 g	80 g
Pomodori a pezzetti	390 g	780 g
Latte di cocco	250 ml	500 ml
Pane Naan 1)	100 g	200 g
Prezzemolo	10 g	20 g
Arachidi 9)	10 g	20 g
Limone	90 g	180 g
Olio* per il passaggio 2	1 cucchiaino	2 cucchiaini
Sale*, pepe*, zucchero*	a piacere	

*Rispettare le quantità indicate. Le quantità fornite nella Box sono leggermente più abbondanti.

Valori nutrizionali medi per

(Calcolati sulla base degli ingredienti di partenza indicati.)

	100 g	Porzione (ca. 1000 g)
Valore energetico	500 kJ/120 kcal	4031 kJ/964 kcal
Grassi	5 g	39 g
- di cui acidi grassi saturi	3 g	24 g
Carboidrati	16 g	127 g
- di cui zuccheri	4 g	29 g
Proteine	3 g	21 g
Sale	1 g	5 g

Allergeni: **1)** cereali contenenti glutine **9)** arachidi

Contatto

Ci fa piacere ricevere feedback sulle nostre ricette.

Chiamaci o scrivici:

CH +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.ch



Tagliare le verdure

Preriscaldare il forno a 200 °C (statico)/180 °C (ventilato).

Pelare la **patata dolce** e tagliarla a dadini di ca. 2 cm.

Eliminare le estremità delle **zucchine** e tagliare le **zucchine** a rondelle di ca. 1 cm di spessore.

Tagliare a metà i **peperoni**, eliminare il torsolo e tagliare i **peperoni** a listarelle sottili.

Sbucciare e tritare la **cipolla**.



Riscaldare il pane Naan

Riscaldare il **pane Naan** su una placca da forno ricoperta con carta da forno posizionata sul ripiano medio del forno per ca. 5 min. Staccare e tritare grossolanamente le **foglie di prezzemolo**.



Cuocere le verdure

Scaldare 1 cucchiaino [2 **cucchiaini**] di **olio*** in una padella capiente e farvi appassire la **cipolla** tritata per ca. 2 min. Aggiungere la **patata dolce a dadini** e rosolare bene per 2-3 min. Aggiungere le zucchine a rondelle e le **listarelle di peperoni** e continuare a cuocere per altri 2-3 min.



Ultimare il piatto

Tagliare a metà il **limone**. Insaporire il **curry** con un po' di **succo di limone** ed eventualmente aggiungendo **sale***.



Aggiungere la salsa

Aggiungere la salsa **Tikka Masala** e continuare a cuocere mescolando per ca. 1 min. finché il piatto non inizia a sprigionare il suo profumo. Ricoprire il tutto con i **pomodori** a pezzetti e il **latte di cocco**, coprire e cuocere a fuoco lento per 10-15 min. Aggiustare con **sale*** e una presa di **zucchero***.



Impiattare

Distribuire il **curry** in due/quattro ciotole. Cospargere a piacere con prezzemolo tritato e arachidi e servire con un pezzo di pane **Naan**.

Buon appetito!



Sformato a base di halloumi e melanzana con basilico fresco e piadina all'aglio

40 minuti • 955 kcal

FOKUS MENSCH
INFORMATIONEN FÜR PATIENTEN & ANGEHÖRIGE

Ulteriori informazioni
può essere trovato su:
www.roche-fokus-mensch.ch



Halloumi



Concentrato di
pomodoro



Coriandolo e cumino



Piadina



Pomodori



Melanzana



Spicchi d'aglio



Cipolla



Basilico



Crema di balsamico

Ingredienti sempre utili in casa

Sale, pepe, olio, zucchero, acqua

Per un piatto più ricco:

Poca quantità, tanto nutrimento!

Rendi più energetico questo piatto di ispirazione greca aggiungendo i seguenti ingredienti a porzione durante la preparazione:

- **Passaggi 2+5:** 2 cucchiaini di olio d'oliva in più ciascuno
- **Passaggio 6:** 1 cucchiaino di panna acida o crème fraîche per un tocco di freschezza

Con queste modifiche si ottengono:

+ 300 kcal a porzione

In collaborazione con il KEP - Centro di competenza per la psicologia dell'alimentazione, Zurigo

Partiamo

Lavare le verdure e le erbe aromatiche.

Cosa serve

Per la preparazione servono 2 ciotole capienti, 1 padella capiente e 1 teglia da forno.

Ingredienti per 2/4 persone

	2 P	4 P
Spicchi d'aglio	4 g	8 g
Cipolla	100 g	200 g
Pomodori	100 g	200 g
Melanzana	200 g	400 g
Coriandolo e cumino	2 g	4 g
Concentrato di pomodoro	70 g	140 g
Crema di balsamico 1) 11)	12 ml	24 g
Halloumi 5)	200 g	400 g
Basilico	10 g	20 g
Piadina 1)	200 g	400 g
Acqua* per il passaggio 3	100 ml	200 ml
Olio* per i passaggi 2 e 5	1 cucchiaino	2 cucchiaini
Sale*, pepe*, zucchero*	a piacere	

*Rispettare le quantità indicate. Le quantità fornite nella Box sono leggermente più abbondanti.

Valori nutrizionali medi per

(Calcolati sulla base degli ingredienti di partenza indicati.)

	100 g	Porzione (ca. 1000 g)
Valore energetico	586 kJ/140 kcal	3996 kJ/955 kcal
Grassi	8 g	57 g
- di cui acidi grassi saturi	3 g	22 g
Carboidrati	10 g	70 g
- di cui zuccheri	3 g	20 g
Proteine	5 g	37 g
Sale	0 g	2 g

Allergeni: **1)** cereali contenenti glutine **5)** latte **11)** anidride solforosa e solfiti

Contatto

Ci fa piacere ricevere feedback sulle nostre ricette.

Chiamaci o scrivici:

CH +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@helloworld.ch



Per iniziare

Preriscaldare il forno a 200 °C (statico)/180 °C (ventilato).

Schiacciare 1 [2] **spicchio [spicchi] di aglio** aiutandosi con la costa di un coltello, finché la buccia non inizia a staccarsi. Mettere l'**aglio** su una placca da forno e cuocerlo in forno per 15 min. Sbucciare e tritare il resto dell'**aglio**. Sbucciare la cipolla e tagliarla a strisciole sottili. Tagliare i **tomodori** a metà, eliminare il picciolo, quindi tagliarli a dadini di ca. 2 cm. Eliminare le estremità della **melanzana** e tagliarla a dadini di 2 cm.



Cuocere lo sformato

Versare la salsa di **tomodori** e **melanzane** in una teglia capiente e distribuirvi sopra l'**halloumi** tagliato a fette. Cuocere lo sformato in forno per ca. 20 min.

Nel frattempo tagliare le **piadine** a fette da 2 cm e disporle su una placca da forno ricoperta con carta da forno.



Cuocere le verdure

Scaldare l'**olio*** in una padella capiente a fiamma moderata e rosolarvi le **strisciole di cipolla** e l'**aglio** tritato per 3 min. Aggiungere la melanzana e i **tomodori a dadini**, il **coriandolo** e il cumino e rosolare brevemente.



Cuocere il pane all'aglio

Sbucciare e tritare lo **spicchio d'aglio** precedentemente cotto al forno. In una piccola ciotola mescolare bene **olio d'oliva***, l'**aglio** tritato, **sale*** e **pepe***. Ungere le **fette di pane** con l'**olio all'aglio** così ottenuto. Disporre le **fette di pane** su una placca da forno ricoperta con carta da forno e cuocerle in forno per 5-10 min. finché non saranno croccanti.



Cuocere la salsa

Coprire le **verdure** con **acqua***. Aggiungere il **concentrato di pomodoro** e la crema di **balsamico** e far bollire per ca. 10 min. Insaporire le **verdure** a piacere con **sale*** e **pepe***.



Impiattare

Togliere il **pane all'aglio** dal forno e ultimare la cottura dello sformato con funzione grill per ca. 2 min. finché l'**halloumi** non sarà dorato.

Cospargere lo sformato con **foglie di basilico** fresche, distribuirlo nei piatti e servire con il **pane all'aglio**.

Buon appetito!

Tarte flambée croccante con mozzarella

accompagnata con insalata di rucola, cetriolo e rapanello

25 – 35 minuti • 875 kcal

Ulteriori informazioni
può essere trovato su:
www.roche-fokus-mensch.ch



-  Impasto fresco per tarte flambée
-  Cetriolo
-  Yogurt
-  Rapanelli
-  Senape medio-forte
-  Maionese
-  Cipolla rossa
-  Mozzarella
-  Erba cipollina
-  Rucola
-  Formaggio fresco

Per un piatto più ricco:

Poca quantità, tanto nutrimento!

Bastano solo poche modifiche per rendere più energetica una porzione di questa focaccia deliziosamente croccante:

- Sostituire metà dello yogurt con panna acida
- Alla fine aggiungere 2 cucchiai di mascarpone sulla focaccia ancora calda

Con queste modifiche si ottengono:

+ 300 kcal a porzione

In collaborazione con il KEP - Centro di competenza per la psicologia dell'alimentazione, Zurigo

Partiamo

Lavare le verdure e le erbe aromatiche.

Cosa serve

Per la preparazione servono 1 ciotola capiente e 1 placca da forno.

Ingredienti per 2/4 persone

	2 P	4 P
Erba cipollina	10 g	20 g
Formaggio fresco 5)	200 g	400 g
Impasto fresco per tarte flambée1)	280 g	650 g
Cipolla rossa	80 g	160 g
Mozzarella 5)	125 g	250 g
Cetriolo	200 g	400 g
Rapanelli	100 g	200 g
Yogurt 5)	100 g	200 g
Maionese 2) 4)	20 ml	40 ml
Rucola	100 g	200 g
Senape medio-forte 4)	10 ml	20 ml
Aceto di vino bianco* 1) 11) per il passaggio 4	1 cucchiaino	2 cucchiaini
Olio* per il passaggio 4	1 cucchiaino	2 cucchiaini
Sale*, pepe*	a piacere	

*Rispettare le quantità indicate. Le quantità fornite nella Box sono leggermente più abbondanti.

Valori nutrizionali medi per

(Calcolati sulla base degli ingredienti di partenza indicati.)

	100 g	Porzione (ca. 1000 g)
Valore energetico	636 kJ/152 kcal	3661 kJ/875 kcal
Grassi	8,22 g	47,35 g
- di cui acidi grassi saturi	3,25 g	18,71 g
Carboidrati	13,53 g	77,92 g
- di cui zuccheri	2,27 g	13,05 g
Proteine	5,32 g	30,63 g
Sale	0,64 g	3,71 g

Allergeni: 1) cereali contenenti glutine 2) uova 4) senape 5) latte

Contatto

Ci fa piacere ricevere feedback sulle nostre ricette.

Chiamaci o scrivici:

CH +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@helloworld.ch



Preparare l'impasto

Preriscaldare il forno a 220 °C (statico)/200 °C (ventilato).

Tritare finemente l'erba cipollina e incorporarla al formaggio fresco.

Srotolare l'impasto per tarte flambée con la carta da forno su una placca da forno. Spalmare uniformemente l'impasto con il formaggio fresco alle erbe lasciando libero un bordo di ca. 1 cm. Cospargere con un po' di sale* e pepe*.



Cuocere i pancake

In una ciotola capiente mescolare lo yogurt, la maionese, la senape, 1½ cucchiaino [3 cucchiaini] di olio d'oliva*, 1 cucchiaino [2 cucchiaini] di aceto di vino bianco*, un po' di sale* e pepe* fino a ottenere un condimento.



Cuocere in forno la tarte flambée

Sbucciare la cipolla rossa, tagliarla a metà e quindi a strisciole sottili.

Tagliare la mozzarella a fettine sottili.

Farcire la tarte flambée con le strisciole di cipolla e le fettine di mozzarella. Quindi cuocere sul ripiano medio del forno per 13-15 minuti fino a raggiungere una consistenza croccante.



Cuocere la salsa di pomodoro

Aggiungere nella ciotola la rucola, i pezzi di cetriolo e i rapanelli, mescolare e lasciare riposare fino al momento di servire.



Tagliare le verdure

Tagliare il cetriolo a metà per il lungo e quindi a mezzelune sottili.

Tagliare i rapanelli in quattro.



Completare lo sformato

Tagliare la tarte flambée a pezzi e distribuirla nei piatti. Servire insieme all'insalata.

Buon appetito!!



Sformato di gnocchi e spinaci in crema di basilico con semi di girasole

30 – 40 minuti • 559 kcal

FOKUS MENSCH
INFORMATIONEN FÜR PATIENTEN & ANGEHÖRIGE

Ulteriori informazioni
può essere trovato su:
www. Roche-fokus-mensch.ch



Gnocchi freschi



Spinaci novelli



Crème fraîche light



Semi di girasole



Champignon bruni



Spicchio d'aglio



Mix di spezie
«Muskat»



Basilico



Cipolla



Formaggio
grattugiato

Ingredienti sempre utili in casa

Sale, pepe, olio, brodo vegetale

Per un piatto più ricco:

Poca quantità, tanto nutrimento!

È facile rendere più energetico questo gustoso sformato adottando i seguenti accorgimenti a porzione durante la preparazione:

- Utilizzare crème fraîche normale anziché light
- Utilizzare il doppio della quantità di formaggio grattugiato
- Utilizzare il doppio della quantità di pinoli

Con queste modifiche si ottengono:

+ 235 kcal a porzione

In collaborazione con il KEP - Centro di competenza per la psicologia dell'alimentazione, Zurigo

Partiamo

Lavare le verdure e le erbe aromatiche.

Cosa serve

Per la preparazione servono 1 padella capiente, un recipiente a bordi alti, 1 spremiaglio, 1 frullatore a immersione e 1 teglia da forno.

Ingredienti per 2/4 persone

	2 P	4 P
Cipolla	100 g	200 g
Champignon bruni	100 g	200 g
Spicchio d'aglio	4 g	8 g
Crème fraîche light 5)	100 g	200 g
Mix di spezie «Muskat»	5 g	10 g
Formaggio grattugiato 5)	50 g	100 g
Basilico	10 g	20 g
Spinaci novelli	50 g	100 g
Gnocchi freschi 1) 2)	500 g	100 g
Semi di girasole	10 g	20 g
Brodo vegetale per il passaggio 3	50 ml	100 ml
Olio* per il passaggio 2	1 cucchiaino	2 cucchiaini
Sale*, pepe*	a piacere	

*Rispettare le quantità indicate. Le quantità fornite nella Box sono leggermente più abbondanti.

Valori nutrizionali medi per

(Calcolati sulla base degli ingredienti di partenza indicati.)

	100 g	Porzione (ca. 1000 g)
Valore energetico	480 kJ/115 kcal	2337 kJ/559 kcal
Grassi	4 g	20 g
- di cui acidi grassi saturi	0 g	1 g
Carboidrati	15 g	74 g
- di cui zuccheri	2 g	12 g
Proteine	4 g	17 g
Sale	1 g	5 g

Allergeni: 1) cereali contenenti glutine 2) uova 5) latte

Contatto

Ci fa piacere ricevere feedback sulle nostre ricette.

Chiamaci o scrivici:

CH +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.ch



1 Tagliare le verdure

Preriscaldare il forno a 220 °C (statico)/200°C (ventilato).

Sbucciare la **cipolla**, tagliarla a metà e quindi a strisciole sottili.

Tagliare i **funghi** a fettine sottili. Pelare l'**aglio**.



2 Cuocere le verdure

In una padella capiente scaldare a fuoco medio 1 cucchiaino [2 cucchiaini] di **olio*** e rosolarvi le **fette di champignon** per 2-3 min. Aggiungere le **strisciole di cipolla** e rosolare il tutto altri 2-3 min. Schiacciare l'**aglio** e unirlo alle verdure.



3 Per la crema

In un recipiente a bordi alti con un frullatore a immersione mescolare la **crème fraîche** light, 5 cucchiaini [10 cucchiaini] di **acqua**, il **brodo vegetale**, il **mix di spezie**, metà del **formaggio** e le **foglie di basilico** fino a ottenere una crema. Aggiustare di **sale*** e **pepe***.



4 Completare la salsa

Aggiungere la crema alle cipolle nella padella. Incorporare gli spinaci e gli gnocchi, aggiungere i semi di girasole e versare tutto in una teglia.



5 Cuocere lo sformato

Cospargere il restante formaggio sullo sformato e cuocere in forno per ca. 10 min. finché il formaggio non inizia a scurirsi.



6 Impiattare

Togliere lo sformato dal forno, lasciarlo raffreddare leggermente, distribuirlo nei piatti e servire.

Buon appetito!



Penne gratinate con pomodori essiccati ciliegini rossi e gialli, formaggio fresco e Cheddar

40 – 50 minuti • 598 kcal

FOKUS MENSCH
INFORMATIONEN FÜR PATIENTEN & ANGEHÖRIGE

Ulteriori informazioni
può essere trovato su:
www. Roche-fokus-mensch.ch



Erba cipollina
Spicchio d'aglio



Pomodori ciliegini
rossi e gialli



Pomodori essiccat



(con erbe aromatiche)



Senape medio-forte



Formaggio fresco



Mix di formaggi



Penne

Ingredienti sempre utili in casa

Sale, pepe, burro

Per un piatto più ricco:

Poca quantità, tanto nutrimento!

Questo piatto dal sapore mediterraneo diventa più energetico aggiungendo i seguenti ingredienti a porzione durante la preparazione:

- Il doppio della quantità di mix di formaggi per la gratinatura
- 1 cucchiaino di olio d'oliva da cospargere sulle penne prima di servire

Con queste modifiche si ottengono:

+ 340 kcal a porzione

In collaborazione con il KEP - Centro di competenza per la psicologia dell'alimentazione, Zurigo

Partiamo

Lavare le verdure e le erbe aromatiche.

Cosa serve

1 pentola capiente, 1 piccola ciotola, 1 colapasta e 1 teglia da forno.

Ingredienti per 2/4 persone

	2 P	4 P
Penne 1)	250 g	500 g
Spicchio d'aglio	4 g	8 g
Erba cipollina	10 g	20 g
Pomodori ciliegini rossi e gialli	150 g	300 g
Pomodori essiccati (con erbe aromatiche)	50 g	100 g
Formaggio fresco 5)	200 g	400 g
Senape medio-forte 4)	10 ml	20 ml
Mix di formaggi 5)	50 g	100 g
Burro* per il passaggio 5	1 cucchiaino	2 cucchiaini
Sale*, pepe*		a piacere

*Rispettare le quantità indicate. La quantità fornita nella Box

*Rispettare le quantità indicate. Le quantità fornite nella Box sono leggermente più abbondanti.

Valori nutrizionali medi per

(Calcolati sulla base degli ingredienti di partenza indicati.)

	100 g	Porzione (ca. 1000 g)
Valore energetico	968 kJ/231 kcal	2502 kJ/598 kcal
Grassi	3,84 g	9,93 g
- di cui acidi grassi saturi	1,86 g	4,82 g
Carboidrati	39,07 g	101 g
- di cui zuccheri	4,86 g	12,56 g
Proteine	9,15 g	23,65 g
Sale	0,47 g	1,22 g

Allergeni: **1)** cereali contenenti glutine **4)** senape **5)** latte

Contatto

Ci fa piacere ricevere feedback sulle nostre ricette.

Chiamaci o scrivici:

CH +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@helloworld.ch



Preparazione

Scaldare abbondante **acqua** nel **bollitore** e preriscaldare il forno a 200 °C (statico)/180 °C (ventilato).

Versare l'**acqua** calda in una pentola capiente, **salare*** e portare a ebollizione. Cuocere le **penne** al dente nell'acqua bollente per 7-9 min.



Per lo sfornato

A cottura ultimata, scolare le **penne** in un colapasta tenendo da parte 50 ml [100 ml] di acqua di cottura* e riversarle subito nella pentola.

Aggiungere poco a poco l'acqua di cottura alla **miscela di formaggio fresco** fino a raggiungere una consistenza cremosa. Aggiungere la **crema di formaggio fresco** e i pomodori ciliegini tagliati a metà alle **penne** nella pentola e mescolare bene il tutto.



Nel frattempo

Sbucciare e tritare l'**aglio**.

Tagliare l'**erba cipollina** a rondelline.

Tagliare a metà i **pomodori ciliegini**.

Spezzettare grossolanamente i **pomodori essiccati**.



Cuocere lo sfornato

Ungere una teglia da forno con ca. 1 cucchiaino di **burro***.

Versare la **miscela di penne e pomodori** nella teglia, cospargere con il mix di **formaggi** e gratinare sul ripiano medio del forno per 6-7 min.



Per il formaggio fresco

In una piccola ciotola mescolare il **formaggio fresco**, il trito d'**aglio**, la **senape** e buona parte delle rondelline di **erba cipollina** (tenerne da parte un po' per la decorazione) e aggiustare di **sale*** e **pepe***.



Servir

Distribuire lo sfornato di **penne** nei piatti, cospargere con la restante **erba cipollina** e servire

Buon appetito!

Gnocchi saltati con zucchine al forno

conditi con salsa di pomodori essiccati e formaggio fresco

25 – 35 minuti • 711 kcal

Ulteriori informazioni
può essere trovato su:
www.roche-fokus-mensch.ch



Gnocchi freschi



Pomodori essiccati
(con erbe aromatiche)



Formaggio fresco



Spicchio d'aglio



Zucchine



Formaggio duro a scaglie



Mix di spezie
«HelloMediterraneo»



Nocciole sgusciate

Per un piatto più ricco:

Poca quantità, tanto nutrimento!

Bastano solo poche aggiunte per porzione per rendere più energetico questo semplice piatto:

- **Passaggio 3:** sostituire 50 ml di acqua con 50 ml di panna intera
- **Passaggio 6:** utilizzare il doppio della quantità di formaggio duro e nocciolo

Con queste modifiche si ottengono:

+ 390 kcal a porzione

In collaborazione con il KEP - Centro di competenza per la psicologia dell'alimentazione, Zurigo

Partiamo

Lavare le verdure e le erbe aromatiche.

Cosa serve

1 pentola capiente, 1 piccola ciotola, 1 colapasta e 1 teglia da forno.

Ingredienti per 2/4 persone

	2 P	4 P
Zucchine	220 g	420 g
Mix di spezie «HelloMediterraneo»	2 g	4 g
Nocciole sgusciate 7)	20 g	40 g
Spicchio d'aglio	4 g	8 g
Pomodori essiccati con erbe aromatiche	50 g	100 g
Formaggio fresco 5)	100 g	200 g
Gnocchi freschi 1)	500 g	1000 g
Formaggio duro a scaglie 5)	20 g	40 g
Acqua* per il passaggio 3	100 ml	200 ml
Olio* per i passaggi 1 e 4	1 cucchiaino	2 cucchiaini
Sale*, pepe*	a piacere	

*Rispettare le quantità indicate. Le quantità fornite nella Box sono leggermente più abbondanti.

Valori nutrizionali medi per

(Calcolati sulla base degli ingredienti di partenza indicati.)

	100 g	Porzione (ca. 1000 g)
Valore energetico	586 kJ/140 kcal	2973 kJ/711 kcal
Grassi	8 g	41 g
- di cui acidi grassi saturi	4 g	20 g
Carboidrati	13 g	67 g
- di cui zuccheri	4 g	19 g
Proteine	3 g	17 g
Sale	1 g	6 g

Allergeni: 1) cereali contenenti glutine **5)** latte **7)** frutta a guscio

Contatto

Ci fa piacere ricevere feedback sulle nostre ricette.

Chiamaci o scrivici:

CH +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@helloworldfresh.ch



Cuocere le zucchine

Preriscaldare il forno a 220 °C (statico)/200 °C (ventilato).

Eliminare le estremità delle zucchine e tagliare le zucchine a rondelle di 0,5 cm di spessore. Distribuire le fette di zucchine su una placca da forno ricoperta con carta da forno. Insaporire con il **mix di spezie**, 1 cucchiaino [**2 cucchiaini**] di **olio***, **sale*** e **pepe*** e cuocere per ca. 15 min. finché le **zucchine** non saranno tenere.



Saltare gli gnocchi

Nella stessa padella utilizzata per il passaggio 2 scaldare 1 cucchiaino [**2 cucchiaini**] di **olio*** a fuoco medio e saltarvi gli gnocchetti per 8-9 min., rigirandoli di tanto in tanto finché non avranno formato una crosticina leggermente brunita.



Tostare le nocciole

In una padella capiente, tostare le **nocciole** a fuoco medio senza aggiungere grassi finché non iniziano a sprigionare profumo. Togliere dal fuoco, farle raffreddare leggermente e tritarle grossolanamente. Mettere da parte le **nocciole**. Riutilizzare la padella nel passaggio 4.



Completare il piatto

Aggiungere la salsa agli gnocchetti, mescolare bene il tutto e cuocere a fuoco lento per ca. 2 min. finché la salsa non si sarà un po' addensata. Aggiustare di **sale*** e **pepe***.



Preparare la salsa al pomodoro

Pelare l'**aglio**.

Tagliare grossolanamente i **pomodori essiccati** e versarli in un recipiente a bordi alti con il **formaggio fresco**, l'**aglio** e 100 ml [**200 ml**] di **acqua***. Emulsionare il tutto con un frullatore a immersione. Aggiustare di **sale*** e **pepe***.



Impiattare

Distribuire gli gnocchetti nei piatti, coprire con le zucchine al forno, il **formaggio** duro a scaglie e le nocciole e servire.

Buon appetito!