



Zuppa maghrebina di ceci e lenticchie con yogurt greco, coriandolo e pane Naan

25 minuti

8



Coriandolo



Cipolla



Yogurt Greco



Lenticchie



Mix di spezie stile
Medio-Orientale



Brodo Granulare
Vegetale



Naan



Ceci



Concentrato Di
Pomodoro



La tua opinione conta! Apri la sezione della app "Il mio menù" e scorri le settimane precedenti per lasciare un voto alle ricette: la tua opinione aiuterà i nostri chef a creare piatti ancora più buoni!

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio d'oliva, Zucchero

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Coriandolo**	5 g	10 g
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Yogurt Greco** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Lenticchie	1 pacchetto	2 pacchetti
Mix di spezie stile Medio-Orientale 3) 9)	1 pacchetto	2 pacchetti
Brodo Granulare Vegetale 10)	1 pacchetto	2 pacchetti
Naan 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Ceci	1 pacchetto	2 pacchetti
Concentrato Di Pomodoro	1 pacchetto	1 pacchetto

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	702 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3626 kJ/ 867 kcal	517 kJ/ 124 kcal
Grassi (g)	20 g	3 g
Grassi saturi(g)	7 g	1 g
Carboidrati (g)	72 g	10 g
Zuccheri (g)	16 g	2 g
Fibre (g)	25 g	4 g
Proteine (g)	38 g	6 g
Sale (g)	6 g	1 g

Allergeni

3) Semi di sesamo 7) Latte 9) Senape 10) Sedano
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



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito hellofresh.it

1



Preparare il brodo

TIP: coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.

- Portate a ebollizione 250 ml di **acqua** per persona (circa 2 bicchieri) e scioglietevi il **brodo granulare**.
- Spegnete, unite nel **brodo** metà del **concentrato di pomodoro**, 1 cucchiaino di **zucchero** e un pizzico di **sale**, mescolate bene e tenete da parte.

3



Scaldare i naan

TIP: omettete il coriandolo se non ne gradite il sapore, la ricetta sarà comunque deliziosa.

- Tritate finemente il **coriandolo**.
- Condite lo **yogurt** con un filo d'**olio extravergine**, **sale** e **pepe**.
- Tostate i **naan** in padella (o in un tostapane), finché saranno dorati e fragranti, quindi tagliateli a fette.

2



Cuocere i legumi

- Sbucciate e affettate la **cipolla**.
- Scolate **ceci** e **lenticchie** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Scaldate a fuoco medio un filo d'**olio** in una padella capiente, unite **cipolla**, **ceci** e **lenticchie** e rosolate per 2-3 minuti.
- Unite 1-2 cucchiaini di **mix di spezie** (o tutto, se vi piace), il **brodo** al **pomodoro** e lasciate sobbollire a fuoco medio-basso con coperchio per circa 14-15 minuti.
- Alla fine assaggiate e aggiustate di **sale** e **pepe**.

4



Disporre nei piatti

- Servite la **zuppa** in piatti fondi o ciotole.
- Guarnite con un pizzico di **coriandolo** e qualche cucchiainata di **yogurt** e accompagnate con il **naan**.

Buon Appetito!