



# 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](https://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!