



Ciorba - crema di lenticchie alla turca con yogurt greco, coriandolo e pane naan

40 minuti

10



Cipolla



Lenticchie



Concentrato
Di Pomodoro



Coriandolo



Yogurt Greco



Naan



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?
Scansiona il QR code e lascia un commento!

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
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Lenticchie	1 pacchetto	2 pacchetti
Concentrato Di Pomodoro	1 pacchetto	1 pacchetto
Coriandolo**	5 g	10 g
Yogurt Greco** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Naan 7) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	518 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3058 kJ/ 731 kcal	591 kJ/ 141 kcal
Grassi (g)	18 g	3 g
Grassi saturi (g)	6 g	1 g
Carboidrati (g)	106 g	21 g
Zuccheri (g)	15 g	3 g
Fibre (g)	16 g	3 g
Proteine (g)	29 g	6 g
Sale (g)	4 g	1 g

Allergeni

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



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

1



Cuocere le lenticchie

- Sbucciate la **cipolla** e tritatela finemente.
- Scolate le **lenticchie** dal liquido di conservazione e sciacquatele sotto acqua corrente.
- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio-basso con 1-2 cucchiaini d'**olio** e rosolate la **cipolla** e le **lenticchie** per 3-4 minuti.
- Unite, per 2 persone, metà del **concentrato di pomodoro**, 250 ml di **acqua** (circa un bicchiere), un pizzico di **sale**, **zucchero** e **pepe** e cuocete per circa 14-15 minuti con il coperchio.

3



Frullare le lenticchie

- Tagliate il **naan** a striscioline di 2 cm.
- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio e tostate il **naan** per 2-3 minuti su entrambi i lati.
- Frullate le **lenticchie**, aggiungendo 1-2 cucchiaini d'**acqua** per regolarne la consistenza, se necessario.

2



Preparare la salsa

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

- Tritate nel frattempo un po' di **coriandolo** a piacere.
- Condite lo **yogurt** con un filo d'**olio**, un pizzico di **sale** e **pepe** (potete condirlo direttamente nel suo vasetto).

4



Disporre nei piatti

- Disponete la crema di **lenticchie** nei piatti.
- Guarnite con lo **yogurt** e con un pizzico di **coriandolo**.
- Accompagnate con il **naan**.

Buon Appetito!