

# Gyros mediorientale di pollo e melanzane con pomodori, yogurt e pane naan

35 minuti • Mangiami per primo

11



Melanzana



Pomodoro



Cipolla



Mix di spezie stile  
Medio-Orientale



Naan



Polpette di pollo



Yogurt bianco intero



Origano Secco



Macinato misto di  
maiale e manzo



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

**Ricetta personalizzata:** Prestate attenzione ai riquadri rosa presenti su questa scheda se avete scelto di aggiungere o sostituire una proteina alla vostra ricetta.

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio d'oliva



## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Melanzana**	1 pezzo	2 pezzi
Pomodoro**	1 pezzo	2 pezzi
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Mix di spezie stile Medio-Orientale <b>3) 9)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Naan <b>7) 13)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Polpette di pollo**	1 pacchetto	2 pacchetti
Yogurt bianco intero** <b>7)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Origano Secco	1 pacchetto	1 pacchetto
Macinato misto di maiale e manzo**	280 g	560 g

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>543 g</b>	<b>100 g</b>	<b>563 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2412 kJ/ 576 kcal	445 kJ/ 106 kcal	3060 kJ/ 731 kcal	544 kJ/ 130 kcal
Grassi (g)	14 g	3 g	31 g	6 g
Grassi saturi (g)	4 g	1 g	12 g	2 g
Carboidrati (g)	26 g	5 g	21 g	4 g
Zuccheri (g)	12 g	2 g	12 g	2 g
Fibre (g)	6 g	1 g	7 g	1 g
Proteine (g)	32 g	6 g	39 g	7 g
Sale (g)	3 g	1 g	3 g	0 g

## Allergeni

**3)** Semi di sesamo **7)** Latte **9)** Senape **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://www.hellofresh.it)



## Cuocere le melanzane

- Eliminate le estremità delle **melanzane** e tagliatele a rondelle di circa 0,5 cm.
- Scaldate bene una padella ampia con 3 cucchiaini d'**olio** a fuoco medio-alto.
- Rosolate le fette di **melanzana** per 8 minuti, voltatele e cuocete per altri 8 minuti, facendo pressione con il dorso di una forchetta per far fuoriuscire l'acqua contenuta all'interno.
- Alla fine **salate** e **pepate** a piacere.

**Ricetta personalizzata:** lavorate il macinato misto con un pizzico di sale e pepe e formate circa 12 polpette. Cuocetele come fareste per quelle di pollo, finché saranno dorate e opache al centro.



## Scaldare i naan

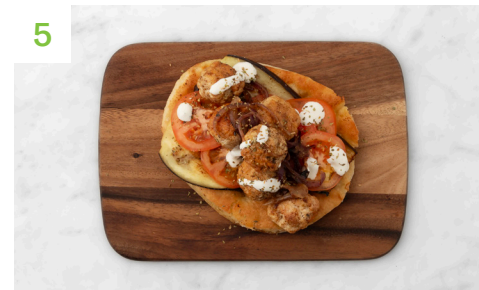
- Riportate una delle due padelle su fuoco medio-basso.
- Scaldate i **naan** 2 minuti per lato, finché saranno dorati. In alternativa, scaldateli in microonde per 1 minuto.



## Cuocere le polpette

**TIP: le polpette saranno cotte quando risulteranno bianche e opache all'interno.**

- Nel frattempo, sbucciate la **cipolla** e tagliatela a fettine sottili.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella antiaderente a fuoco medio. Unite la **cipolla**, 1-2 cucchiaini di **mix di spezie** e 1 cucchiaino d'**acqua** e soffriggete per 2-3 minuti.
- Aggiungete le **polpette** e cuocetele per 7-8 minuti con il coperchio, mescolando di tanto in tanto, finché saranno dorate.
- Alla fine salate e pepate a piacere.



## Disporre nei piatti

**TIP: potete servire il naan aperto, tagliato a fette o ripiegato a metà, sarà comunque ottimo.**

- Irrorate il **naan** con la salsa **yogurt**.
- Aggiungete le **melanzane**, il **pomodoro** e le **polpette**.
- Guarnite con un pizzico di **origano**.



## Preparare i pomodori

- Tagliate il **pomodoro** a fettine sottili.
- Conditelo con **olio**, **sale** e **pepe** a piacere.
- Trasferite lo **yogurt** in una ciotolina e conditelo con 1-2 cucchiaini d'**olio**, un pizzico di **sale** e **pepe**.

Buon Appetito!