



Aloo gobi di cavolfiore e formaggio greco con peperoncino, curcuma e pane naan

35 minuti • Piccante

8



Cavolfiore



Patate



Mix di spezie stile
Medio-Orientale



Brodo Granulare
Vegetale



Peperoncino Tritato



Naan



Cipolla



Origano Secco



Curcuma



Feta Dop



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

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
Cavolfiore	500 g	1000 g
Patate	1 pezzo	2 pezzi
Mix di spezie stile Medio-Orientale 3) 9)	1 pacchetto	2 pacchetti
Brodo Granulare Vegetale 10)	1 pacchetto	2 pacchetti
Peperoncino Tritato 1)	1 pacchetto	1 pacchetto
Naan 7) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Origano Secco	1 pacchetto	1 pacchetto
Curcuma	1 pacchetto	2 pacchetti
Feta Dop** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	553 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2620 kJ/ 626 kcal	474 kJ/ 113 kcal
Grassi (g)	18 g	3 g
Grassi saturi(g)	9 g	2 g
Carboidrati (g)	34 g	6 g
Zuccheri (g)	11 g	2 g
Fibre (g)	11 g	2 g
Proteine (g)	27 g	5 g
Sale (g)	4 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



Preparare le verdure

- Tagliate il **cavolfiore** a cimette.
- Pelate la **patata** e riducetela a cubetti di circa 1 cm.
- Sbucciate e affettate sottilmente la **cipolla**.



Tostare il naan

- Scaldate una padella a fuoco medio e tostate i **naan** 1-2 minuti per lato.
- Una volta caldi, irrorateli con un filo d'**olio** e condite con un pizzico di **origano**.



Cuocere le verdure

- Scaldate un filo d'**olio** in una padella capiente e soffriggete la **cipolla** per 1-2 minuti.
- Aggiungete **patate, cavolfiore**, 300 ml di **acqua** (per 2 persone), il **brodo**, il **mix di spezie**, la **curcuma** e cuocete con il coperchio per circa 25 minuti a fuoco basso.
- Mescolate di tanto in tanto e, se l'acqua dovesse restringersi troppo durante la cottura, aggiungetene un cucchiaio.
- Alla fine le verdure dovranno risultare tenere e non troppo acquose.



Disporre nei piatti

TIP: omettete il peperoncino se non gradite il piccante, la ricetta sarà comunque deliziosa.

- Disponete l'**aloo gobi** di patate e cavolfiore nei piatti e irroratelo con un filo d'**olio**.
- Sbriciolatevi grossolanamente sopra la **feta** e condite con un pizzico di **peperoncino**.
- Accompagnate con il **naan**.

Buon Appetito!