



Riso "ingioiellato" alla persiana con mandorle, coriandolo e salsa yogurt

40 minuti

7



Cipolla



Coriandolo



Mandorle



Riso Basmati



Ceci



Yogurt bianco intero



Aglio



Limone



Pomodorini ciliegini



Mix di spezie stile
Medio-Orientale



Burro



Zafferano



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

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe

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
Coriandolo**	5 g	10 g
Mandorle 2)	1 pacchetto	2 pacchetti
Riso Basmati	1 pacchetto	1 pacchetto
Ceci	1 pacchetto	2 pacchetti
Yogurt bianco intero** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Limone	1 pezzo	2 pezzi
Pomodorini ciliegini**	250 g	500 g
Mix di spezie stile Medio-Orientale 3) 9)	1 pacchetto	1 pacchetto
Burro** 7)	3 pacchetti	6 pacchetti
Zafferano	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	571 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3046 kJ/ 728 kcal	534 kJ/ 128 kcal
Grassi (g)	25 g	4 g
Grassi saturi (g)	9 g	2 g
Carboidrati (g)	95 g	17 g
Zuccheri (g)	12 g	2 g
Fibre (g)	16 g	3 g
Proteine (g)	26 g	5 g
Sale (g)	1 g	0 g

Allergeni

2) Frutta a guscio **3)** Semi di sesamo **7)** Latte **9)** Senape

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 gli ingredienti

- Preriscaldate il forno a 200 °C (oppure a 180 °C se ventilato).
- Sbucciate la **cipolla**: tagliatene una metà a spicchi e tritate l'altra metà.
- Sbucciate e tagliate a metà l'**aglio**.
- Tritate finemente le **mandorle**.
- Scolate i **ceci** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.



Preparare la salsa

- Condite lo **yogurt** con un pizzico di **sale**, una macinata di **pepe** e un filo d'**olio**.
- Grattugiate a piacere un po' di scorza di **limone** (senza intaccare la parte bianca, che è amara) e tagliatelo in quarti.



Cuocere ceci e verdure

- Raccogliete gli **spicchi di cipolla**, i **pomodorini** e i **ceci** in una ciotola e conditeli uniformemente con un cucchiaino del **mix di spezie**, un filo d'**olio** e un pizzico di **sale**.
- Disponeteli su una teglia foderata di carta da forno, cercando di non sovrapporli, e cuocete in forno caldo per 18-20 minuti circa, mescolando a metà cottura.



Condire il riso

- **TIP: omettete il coriandolo se non ne gradite il sapore, la ricetta sarà comunque deliziosa.**
- Tritate finemente il **coriandolo**.
- Sgranate il **riso** con una forchetta e aggiungete un po' di **coriandolo** a piacere.



Cuocere il riso

- Sciogliete il **burro** in una pentola a fuoco medio-alto.
- Unite la **cipolla** tritata, l'**aglio**, metà delle **mandorle** e un pizzico di **sale**, cuocete tutto a fuoco vivace per 2-3 minuti, mescolando spesso.
- Aggiungete il **riso**, 230 ml di **acqua** (per 2 persone) e lo **zafferano**.
- Portate a ebollizione, poi coprite con un coperchio, riducete la fiamma al minimo e proseguite la cottura per 9-10 minuti.



Disporre nei piatti

- Distribuite il **riso** in piatti fondi o ciotole e adagiatevi sopra le **verdure** e i **ceci**.
- Irrorate con qualche goccia di **salsa allo yogurt** e guarnite con il resto delle **mandorle**, un pizzico di scorza di **limone** e **coriandolo** a piacere.
- Accompagnate con gli spicchi di **limone**.

Buon Appetito!