



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

35 minuti • Piccante

10



Cavolfiore



Patate



Mix di spezie stile  
Medio-Orientale



Brodo Granulare  
Vegetale



Peperoncino Tritato



Naan



Cipolla



Origano Secco



Curcuma



Formaggio greco



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 <b>3) 9)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Brodo Granulare Vegetale <b>10)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Peperoncino Tritato <b>1)</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Naan <b>7) 13)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Origano Secco	1 pacchetto	1 pacchetto
Curcuma	1 pacchetto	2 pacchetti
Formaggio greco** <b>7)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>563 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2907 kJ/ 695 kcal	517 kJ/ 124 kcal
Grassi (g)	21 g	4 g
Grassi saturi(g)	9 g	2 g
Carboidrati (g)	91 g	16 g
Zuccheri (g)	11 g	2 g
Fibre (g)	12 g	2 g
Proteine (g)	30 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](http://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 pentola 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 umide ma 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 il **formaggio greco** e condite con un pizzico di **peperoncino**.
- Accompagnate con il **naan**.

**Buon Appetito!**