



# Mujadara - lenticchie e bulgur alla libanese

con cipolle croccanti, yogurt greco e cetriolo

45 minuti

7



Lenticchie



Bulgur



Cipolla



Brodo Granulare Vegetale



Mix di spezie stile Medio-Orientale



Yogurt Greco



Cetriolo



Pomodoro



Pinoli



Aneto



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

Dalla dispensa: Sale, Olio d'oliva, Aceto, Pepe, Farina

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Lenticchie	1 pacchetto	2 pacchetti
Bulgur <b>13</b> )	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipolla	2 pezzi	4 pezzi
Brodo Granulare Vegetale <b>10</b> )	1 pacchetto	2 pacchetti
Mix di spezie stile Medio-Orientale <b>3) 9</b> )	1 pacchetto	2 pacchetti
Yogurt Greco** <b>7</b> )	1 pacchetto	2 pacchetti
Cetriolo**	1 pezzo	2 pezzi
Pomodoro**	1 pezzo	2 pezzi
Pinoli	1 pacchetto	1 pacchetto
Aneto**	5 g	5 g

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>687 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2803 kJ/ 670 kcal	408 kJ/ 98 kcal
Grassi (g)	13 g	2 g
Grassi saturi(g)	6 g	1 g
Carboidrati (g)	97 g	14 g
Zuccheri (g)	13 g	2 g
Fibre (g)	22 g	3 g
Proteine (g)	29 g	4 g
Sale (g)	4 g	0.5 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)



## Cuocere il bulgur

- Scolate le **lenticchie** dal liquido di conservazione e sciacquatele sotto acqua corrente.
- Trasferite il **bulgur** e le **lenticchie** in un pentolino con 360 ml d'**acqua** (per 2 persone), un grosso pizzico di **sale** e il **brodo**.
- Cuocete a fuoco medio-basso con un coperchio per 8-9 minuti, mescolando ogni tanto.
- Togliete dal fuoco, sgranate con una forchetta, condite con 1-2 cucchiaini di **mix di spezie** e un filo d'**olio** e tenete coperto fino al momento di servire.



## Tagliare le verdure

- Mentre frigate le cipolle, tagliate il **pomodoro** a cubetti di circa 0,5 cm.
- Tritate grossolanamente l'**aneto**.
- Dividete a metà il  **cetriolo**: riducete una delle due metà a cubetti di 0,5 cm e grattugiate l'altra metà con una grattuggia a fori larghi.
- Strizzate la parte grattugiata fra le mani per eliminare l'acqua in eccesso.



## Tostare i pinoli

- Scaldare una padella senza condimenti a fuoco medio-basso e tostate i **pinoli** per 3-4 minuti, mescolando spesso e facendo attenzione a non bruciarli, poi spostateli in un piattino.
- Nel frattempo, sbucciate e affettate sottilmente le **cipolle** a fette di 0,5 cm.



## Preparare la salsa tzatziki

- Raccogliete in una ciotolina l'**aneto**, il  **cetriolo** grattugiato, lo **yogurt** e un cucchiaino d'**olio**.
- Aggiungete un pizzico di **sale**, **pepe** e mescolate bene per amalgamare.
- Disponete in una ciotola il **pomodoro**, il  **cetriolo** a cubetti e condite con **olio**, **aceto**, **sale** e **pepe** a piacere.



## Friggere le cipolle

- Disponete 2 cucchiaini di **farina** in un piatto.
- Riportate su fuoco medio-alto la padella usata in step 2 con abbondante olio.
- Passate le **cipolle** nella **farina** e poi frigatele nell'**olio** per 3-4 minuti, finché risulteranno dorate e croccanti.
- Raccoglietele con un mestolo forato e trasferitele su un piatto foderato con carta da cucina per assorbire l'olio in eccesso.



## Disporre nei piatti

- Disponete il **pomodoro** e il  **cetriolo** a cubetti sulla base dei piatti.
- Adagiate sopra **lenticchie** e **bulgur**.
- Irrorate con la **salsa tzatziki** e guarnite con i **pinoli** e le **cipolle fritte**.

Buon Appetito!