

Naan salsiccia e peperoni alle spezie Cajun con salsa yogurt e pomodoro

25 minuti

19



Naan



Pomodoro



Yogurt bianco intero



Cipolla



Peperone



Salsiccia Di Maiale



Mix di spezie stile Cajun



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

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio d'oliva,
Zucchero

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Naan 7) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodoro**	1 pezzo	2 pezzi
Yogurt bianco intero** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Peperone**	1 pezzo	2 pezzi
Salsiccia Di Maiale**	1 pacchetto	2 pacchetti
Mix di spezie stile Cajun 14)	1 pacchetto	1 pacchetto

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	540 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2920 kJ/ 698 kcal	541 kJ/ 129 kcal
Grassi (g)	26 g	5 g
Grassi saturi(g)	9 g	2 g
Carboidrati (g)	75 g	14 g
Zuccheri (g)	13 g	2 g
Fibre (g)	6 g	1 g
Proteine (g)	36 g	7 g
Sale (g)	4 g	1 g

Allergeni

7) Latte 13) Cereali contenenti glutine **14)** Anidride solforosa e solfiti

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 **peperone** a striscioline di circa 1 cm.
- Sbucciate e affettate la **cipolla** a rondelle.



Preparare lo yogurt

- Affettate il **pomodoro** a fette sottili di circa 1 cm.
- Condite lo **yogurt** con 1 cucchiaino d'**olio** e un pizzico di **sale** e **pepe**.



Cuocere le verdure

- Scaldate 1-2 cucchiaini d'**olio d'oliva** in una padella antiaderente a fuoco medio.
- Unite la **cipolla** e il **peperone**, un pizzico di **sale**, **pepe** e **zucchero** e 1-2 cucchiaini di **mix di spezie**.
- Coprite con il coperchio e cuocete per circa 10-12 minuti, mescolando ogni tanto, finché le verdure saranno tenere.



Scaldare i naan

- Riportate su fuoco medio la padella in cui avete cotto la salsiccia con un filo d'**olio**.
- Scaldatevi i **naan** 2-3 minuti per lato, finché saranno morbidi e dorati.



Cuocere la salsiccia

TIP: la salsiccia sarà cotta quando risulterà opaca e chiara al centro.

- Eliminate la pelle della **salsiccia** e tagliatela a tocchetti da 1 cm.
- Scaldate un filo d'**olio d'oliva** in una seconda padella e cuocete la salsiccia con il coperchio per 8-10 minuti, poi spostatela in un piatto.



Disporre nei piatti

- Disponete i **naan** nei piatti.
- Adagiate sopra le **verdure**, il **pomodoro** e la **salsiccia** e irrorate con lo **yogurt**.

Buon Appetito!