



Makhlama - stufato iraqi di pollo e spezie con patate, tortillas e uova morbide

35 minuti • Uova non incluse • Mangiami per primo

12



Macinato di pollo



Cipolla



Pomodoro



Patate



Mini Tortilla Di
Farina Bianca



Prezzemolo



Mix di spezie stile
Medio-Orientale



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

Ricetta personalizzata: Prestate attenzione ai riquadri rosa presenti su questa scheda se avete scelto di aggiungere o sostituire una proteina alla vostra ricetta.

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

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Macinato di pollo**	300 g	600 g
Cipolla	1 pezzo	1 pezzo
Pomodoro**	2 pezzi	4 pezzi
Patate	2 pezzi	4 pezzi
Mini Tortilla Di Farina Bianca 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Prezzemolo**	5 g	10 g
Mix di spezie stile Medio-Orientale 3) 9)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	614 g	100 g	764	100 g
Energia (kJ/kcal)	2824 kJ/ 675 kcal	460 kJ/ 110 kcal	3715 kJ/ 888 kcal	487 kJ/ 116 kcal
Grassi (g)	20 g	3 g	31 g	4 g
Grassi saturi(g)	8 g	1 g	11 g	1 g
Carboidrati (g)	77 g	13 g	77 g	10 g
Zuccheri (g)	4 g	1 g	4 g	1 g
Fibre (g)	4 g	1 g	4 g	1 g
Proteine (g)	41 g	7 g	69 g	9 g
Sale (g)	3 g	0 g	3 g	0 g

Allergeni

3) Semi di sesamo **9)** Senape **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



Lessare le patate

- Portate a bollire una pentola d'**acqua** salata. Usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.
- Sbucciate le **patate**, tagliatele a cubetti da circa 1 cm e lessatele per circa 9-10 minuti, o finché saranno tenere.



Scaldare le tortillas

- Tritate finemente il **prezzemolo**.
- Condite le **tortillas** su entrambi i lati con un filo d'**olio** e un pizzico di **mix di spezie** dosato a piacere (spalmate olio e spezie con le dita o con un pennello).
- Scaldate bene una padella antiaderente con un filo d'**olio** su fuoco medio e scaldate le **tortillas** per circa 1 minuto per lato.



Rosolare la carne

- Nel frattempo che lessate le patate, sbucciate e tritate finemente la **cipolla**.
- Tagliate i **pomodori** a cubetti piccoli di circa 0,5 cm.
- Scaldate un'ampia padella antiaderente a fuoco medio-alto con un filo d'**olio**.
- Rosolate il **macinato di pollo** per 2-3 minuti, sgranandolo con un cucchiaino di legno.
- Unite **cipolla**, **pomodoro**, un cucchiaino di **mix di spezie** (per 2 persone) e rosolate per altri 2-3 minuti.



Disporre nei piatti

- Disponete la **makhlama** nei piatti.
- Accompagnate con le **tortillas** speziate.



Cuocere la makhlama

TIP: il pollo sarà cotto quando risulterà opaco e chiaro.

- Incorporate in padella 100 ml d'**acqua** (per 2 persone), un pizzico di **sale**, le **patate**, mescolatele bene e cuocete per 7-8 minuti con il coperchio a fuoco basso
- Togliete il coperchio e cuocete per altri 2 minuti, aggiungete più spezie se vi piace.
- Versione con le **uova**: a 5-7 minuti dalla fine della cottura, aiutatevi con un cucchiaino e create un piccolo incavo a persona nel sugo, rompete 1 uovo in ogni incavo, coprite con un coperchio e terminate la cottura, finché le uova saranno cotte.

Buon Appetito!