



Gulash express di vitello, melanzane e ceci con paprika, cumino e pomodoro

40 minuti

12



Bocconcini di Vitello



Ceci



Melanzana



Prezzemolo



Aglio



Paprika affumicata



Cumino



Pomodoro



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

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Bocconcini di Vitello**	1 pacchetto	2 pacchetti
Ceci	1 pacchetto	2 pacchetti
Melanzana**	1 pezzo	2 pezzi
Prezzemolo**	5 g	10 g
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Paprika affumicata 9)	1 pacchetto	2 pacchetti
Cumino	1 pacchetto	1 pacchetto
Pomodoro**	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	510 g	100 g	635 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1816 kJ/ 434 kcal	356 kJ/ 85 kcal	2574 kJ/ 615 kcal	406 kJ/ 97 kcal
Grassi (g)	15 g	3 g	23 g	4 g
Grassi saturi(g)	4 g	1 g	7 g	1 g
Carboidrati (g)	29 g	6 g	29 g	5 g
Zuccheri (g)	6 g	1 g	6 g	1 g
Fibre (g)	15 g	3 g	15 g	2 g
Proteine (g)	39 g	8 g	64 g	10 g
Sale (g)	2 g	0 g	2 g	0 g

Allergeni

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

1



Cuocere le verdure

- Tagliate le **melanzane** e il **pomodoro** a cubetti da circa 1 cm.
- Scaldate 3 cucchiaini d'**olio** (per 2 persone) in una padella capiente a fuoco medio. Unite l'**aglio** (potete tenere la buccia), il **pomodoro**, le **melanzane**, 200 ml di **acqua** e cuocete per 15 minuti con il coperchio.

3



Cuocere il vitello

- Tamponate il **vitello** con carta da cucina in modo da asciugarlo, quindi riducetelo a bocconcini più piccoli da circa 1-2 cm.
- Scaldate un filo d'**olio** in una seconda padella a fuoco medio-alto e cuocete il vitello per 6-7 minuti, mescolando ogni tanto, finché sarà dorato. Alla fine salate a piacere.
- Tritate finemente il **prezzemolo**.

2



Cuocere i ceci

- Scolate i **ceci** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Rimuovete l'**aglio** e unite i **ceci** nella padella con le verdure, assieme a un pizzico di **sale**, **pepe**, metà **cumino** (per 2 persone) e la **paprika**.
- Cuocete per circa 15 minuti, finché la melanzana sarà così tenera da sfaldarsi.

4



Disporre nei piatti

- Disponete nei piatti lo stufato di **melanzane** e **ceci**.
- Adagiate sopra il **vitello** e guarnite con il **prezzemolo** tritato.

Buon Appetito!