

# Fatteh alle melanzane e ceci speziati

con salsa yogurt, erba cipollina e tortillas

45 minuti

9



Ceci



Melanzana



Mini Tortilla Di Farina Bianca



Yogurt bianco intero



Tahina



Limone



Dukkah



Aglione



Erba Cipollina



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

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Ceci	1 pacchetto	2 pacchetti
Melanzana**	2 pezzi	4 pezzi
Mini Tortilla Di Farina Bianca <b>13</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Yogurt bianco intero** <b>7</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Tahina <b>3</b>	1 bustina	2 bustine
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Dukkah <b>3</b> <b>9</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Aglio	1 spicchio	1 spicchio
Erba Cipollina**	5 g	5 g

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>715 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2904 kJ/ 694 kcal	406 kJ/ 97 kcal
Grassi (g)	24 g	3 g
Grassi saturi(g)	8 g	1 g
Carboidrati (g)	89 g	13 g
Zuccheri (g)	18 g	3 g
Fibre (g)	23 g	3 g
Proteine (g)	28 g	4 g
Sale (g)	3 g	0 g

## Allergeni

**3**) Semi di sesamo **7**) Latte **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 [helloworld.it](http://helloworld.it)



## Cuocere le melanzane

- Tagliate le **melanzane** a cubetti di 1-2 cm.
- Scaldate bene 3 cucchiaini d'**olio** in una padella ampia a fuoco medio.
- Unite le melanzane, 200 ml d'**acqua** (circa un bicchiere) per 2 persone, coprite con un coperchio e cuocete per circa 8-12 minuti.
- Togliete il coperchio e proseguite la cottura per altri 10 minuti, mescolando spesso e facendo attenzione a non bruciarle.
- Alla fine salate e pepate a piacere.



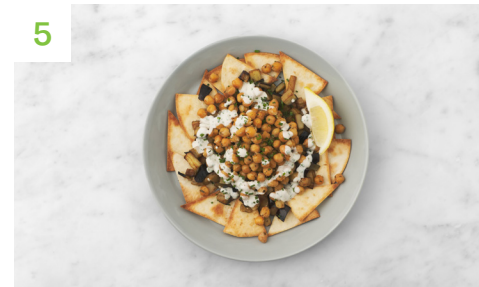
## Preparare la salsa

- Tritate finemente l'**erba cipollina**.
- Raccoglietene metà in una ciotolina con lo **yogurt**, mezzo spicchio d'aglio sbucciato e tritato finemente e il succo di uno spicchio di **limone**.
- Condite con un pizzico di **sale**, **pepe** e mescolate bene.



## Tostare le tortillas

- Scaldate una padella antiaderente senza condimenti e tostate le **tortillas** per 2-3 minuti per lato, finché saranno dorate e croccanti.
- Tagliate il disco di ciascuna **tortilla** in quarti e poi in ottavi così da ottenere 8 triangolini uguali.



## Disporre nei piatti

- Disponete le **melanzane** nei piatti e adagate sopra le **chips di tortilla**.
- Irrorate con qualche goccia di **salsa allo yogurt** e unite i **ceci** e l'**erba cipollina** rimasta.



## Friggere i ceci

- Scolate i **ceci** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Riportate la padella usata per **tortilla** su fuoco medio-alto con un filo d'**olio**.
- Aggiungete i **ceci**, un pizzico di **mix di spezie** e cuocete per 5-7 minuti, mescolando spesso, finché saranno dorati e croccanti.

Buon Appetito!