



Vitello piccante all'harissa e yogurt greco con patata americana, zucchina e semi di zucca

30 minuti • Piccante

14



Bocconcini di Vitello



Patata Dolce



Yogurt Greco



Harissa



Aglio



Semi Di Zucca



Carota



Zucchina



Cipolla



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, Aceto

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
Patata Dolce	1 pezzo	2 pezzi
Yogurt Greco** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Harissa 🍷	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Semi Di Zucca	1 pacchetto	2 pacchetti
Carota**	1 pezzo	2 pezzi
Zucchina**	1 pezzo	2 pezzi
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	529 g	100 g	654 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2167 kJ/ 518 kcal	410 kJ/ 98 kcal	2925 kJ/ 699 kcal	448 kJ/ 107 kcal
Grassi (g)	22 g	4 g	30 g	5 g
Grassi saturi (g)	9 g	2 g	12 g	2 g
Carboidrati (g)	44 g	8 g	44 g	7 g
Zuccheri (g)	13 g	3 g	13 g	2 g
Fibre (g)	8 g	1 g	8 g	1 g
Proteine (g)	37 g	7 g	63 g	10 g
Sale (g)	1 g	0 g	1 g	0 g

Allergeni

7) Latte

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 la patata dolce

- Pelate e tagliate la **patata dolce** a cubetti di circa 1-2 cm.
- Scaldate 1-2 cucchiaini d'**olio** in una padella antiaderente a fuoco medio e rosolate mezzo spicchio d'**aglio**.
- Aggiungete la **patata dolce**, 2 cucchiaini d'**acqua** (per 2 persone), **sale** e **pepe**, coprite con il coperchio e cuocete per 10 minuti, mescolando spesso.
- Togliete il coperchio e proseguite la cottura per altri 5-6 minuti, o finché le patate saranno tenere e dorate.

3



Cuocere il vitello

TIP: il vitello sarà cotto quando la carne all'interno risulterà bianca e asciutta.

- Scaldate bene una seconda padella con un filo d'**olio** su fuoco medio.
- Rosolate la **cipolla** e il **vitello** per 2-3 minuti. Aggiungete la **zucchina**, la **carota**, 100ml d'**acqua** (circa mezzo bicchiere) per 2 persone e proseguite la cottura con il coperchio per 6 minuti, mescolando ogni tanto.
- Aggiungete la **patate dolce** e la **pasta di harissa** e mescolate bene.

2



Preparare la pasta di harissa

- Scaldate bene una seconda padella con un filo d'**olio** su fuoco medio.
- Rosolate la **cipolla** e il **vitello** per 2-3 minuti. Unite la **zucchina**, la **carota**, 100 ml d'**acqua** (circa mezzo bicchiere) per 2 persone e proseguite la cottura con il coperchio per 6 minuti, mescolando ogni tanto.
- Aggiungete la **patate dolce** e la pasta di **harissa** e mescolate bene.

4



Disporre nei piatti

- Disponete lo **yogurt** sulla basi dei piatti.
- Adagiate sopra il **vitello** e le **verdure**
- Guarnite con i **semi di zucca**.

Buon Appetito!