



# Wrap integrali all'hummmus di patate dolci con lenticchie, spezie e insalata

35 minuti

10



Lenticchie



Tahina



Aglio



Limone



Lattughino



Patata Dolce



Pomodoro



Cipolla



Mix di spezie stile  
Medio-Orientale



Tortilla Integrale



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

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
Lenticchie	1 pacchetto	2 pacchetti
Tahina <b>3)</b>	1 bustina	2 bustine
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Limone	1 pezzo	2 pezzi
Lattughino**	100 g	200 g
Patata Dolce	1 pezzo	2 pezzi
Pomodoro**	1 pezzo	2 pezzi
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Mix di spezie stile Medio-Orientale <b>3) 9)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Tortilla Integrale <b>13)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>606 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2535 kJ/ 606 kcal	418 kJ/ 100 kcal
Grassi (g)	12 g	2 g
Grassi saturi (g)	3 g	1 g
Carboidrati (g)	91 g	15 g
Zuccheri (g)	12 g	2 g
Fibre (g)	20 g	3 g
Proteine (g)	22 g	4 g
Sale (g)	3 g	1 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](http://hellofresh.it)

1



## Cuocere la patata dolce

**TIP: se volete che l'aglio sia meno piccante, marinatelo nel succo di mezzo limone prima di frullarlo.**

- Portate a bollire una pentola d'**acqua** salata. Usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.
- Sbucciate e tagliate la **patata dolce** a tocchetti di circa 2-3 cm.
- Lessatela per 15-18 minuti, scolatela con un mestolo forato e trasferitela in un bicchiere del mixer.
- Sbucciate e schiacciate l'**aglio**.
- Frullare la **patata dolce** con l'**aglio** dosato a piacere, la **tahina**, e, per 2 persone, il succo di 1 spicchio di **limone**, 1 cucchiaino di **mix di spezie** e 2 cucchiai d'**acqua di cottura**.

3



## Comporre i wrap

- Condite l'**insalata** (ricordate di lavarla bene) con poco **sale**, **aceto** e **olio**.
- Farcite le **tortillas** con la **crema** di patate dolci, le **lenticchie** e un po' di **insalata** e arrotolatele formando un **wrap** a testa.
- Scaldate una padella a fuoco medio-alto senza condimenti e tostate i **wrap** dalla parte in cui li avete chiusi per 2 minuti, quindi voltateli e tostate per altri 2 minuti.

2



## Tagliare gli ingredienti

- Mentre lessate la patata dolce, sbucciate e tritate finamente la **cipolla**.
- Tagliate il **pomodoro** a cubetti.
- Scaldate bene una padella con un filo d'**olio** su fuoco medio e rosolate la cipolla e il pomodoro per 3-4 minuti.
- Scolate le **lenticchie** dal liquido di conservazione, sciacquatele sotto acqua corrente e unitele in padella con un pizzico di **sale**, **pepe** e proseguite la cottura per circa 7-8 minuti. Se dovessero risultare troppo asciutte, unite 1-2 cucchiai d'acqua.

4



## Disporre nei piatti

- Disponete i **wrap** nei piatti.
- Accompagnate con l'**insalata** avanzata.

Buon Appetito!