



Khoresh bademjan - stufato alla persiana con pollo macinato, melanzane e spezie

40 minuti • Mangiami per primo

14



Cipolla



Mix di spezie stile
Medio-Orientale



Curcuma



Riso Basmati



Concentrato
Di Pomodoro



Melanzana



Insalata Mista



Mandorle



Macinato di pollo



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

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Aceto, 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
Cipolla	1 pezzo	1 pezzo
Mix di spezie stile Medio-Orientale 3) 9)	1 pacchetto	1 pacchetto
Curcuma	1 pacchetto	2 pacchetti
Riso Basmati	1 pacchetto	1 pacchetto
Concentrato Di Pomodoro	1 pacchetto	1 pacchetto
Melanzana**	1 pezzo	2 pezzi
Insalata Mista**	50 g	100 g
Mandorle 2)	1 pacchetto	2 pacchetti
Macinato di pollo**	300 g	600 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	519 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2767 kJ/ 661 kcal	533 kJ/ 127 kcal
Grassi (g)	19 g	4 g
Grassi saturi(g)	4 g	1 g
Carboidrati (g)	82 g	16 g
Zuccheri (g)	15 g	3 g
Fibre (g)	10 g	2 g
Proteine (g)	42 g	8 g
Sale (g)	1 g	0 g

Allergeni

2) Frutta a guscio **3)** Semi di sesamo **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



Preparare gli ingredienti

TIP: la carne sarà cotta quando risulterà opaca e non più rosa.

- Sbucciate la **cipolla** e tritatela finemente.
- Scaldate bene 3 cucchiai d'**olio** in una padella ampia a fuoco medio. Aggiungete la **cipolla** e, per 2 persone, 1 cucchiaio di **concentrato pomodoro**, 1-2 cucchiai di **mix di spezie**, il **macinato di pollo** e rosolate per 2-3 minuti.

3



Cuocere il riso

- Trasferite il **riso** in un pentolino con 230 ml d'**acqua** (per 2 persone).
- Portate a bollore e aggiungete un pizzico di **sale** e la **curcuma** (mezza bustina per un gusto medio).
- Abbassate il fuoco al minimo e cuocete per 7-8 minuti con il coperchio, quindi spegnete e lasciate coperto fino al momento di servire.
- Nel frattempo, condite l'**insalata mista** con **sale** e **olio** a piacere.
- Tritate grossolanamente le **mandorle**.

2



Unire la melanzana

- Riducete la **melanzana** a cubetti di 1 cm.
- Uniteli nella padella con la carne insieme a 200 ml d'**acqua** (circa un bicchiere), coprite con un coperchio e cuocete per 8 minuti.
- Togliete il coperchio e proseguite la cottura per altri 10 minuti.

4



Disporre nei piatti

- Disponete il **riso** nei piatti e adagiate accanto lo **stufato** di verdure e pollo.
- Guarnite con le **mandorle** e accompagnate con l'**insalata**.

Buon Appetito!