

Dahl palak - lenticchie e spinaci all'indiana con latte di cocco, spezie a pane naan

25 minuti • Piccante

10



Lenticchie



Naan



Cumino



Zenzero



Mix di spezie stile asiatico



Brodo Granulare Vegetale



Latte Di Cocco



Cipolla



Concentrato Di Pomodoro



Spinacino baby



Peperoncino Tritato



Macinato misto di maiale e manzo



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: Burro, 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
Lenticchie	1 pacchetto	2 pacchetti
Naan 7) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Cumino	1 pacchetto	1 pacchetto
Zenzero	1 pezzo	1 pezzo
Mix di spezie stile asiatico	1 pacchetto	1 pacchetto
Brodo Granulare Vegetale 10)	1 pacchetto	2 pacchetti
Latte Di Cocco	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Concentrato Di Pomodoro	1 pacchetto	2 pacchetti
Spinacino baby**	100 g	200 g
Peperoncino Tritato 	1 pacchetto	1 pacchetto
Macinato misto di maiale e manzo**	280 g	500 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	569 g	100 g	709 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3460 kJ/827 kcal	609 kJ/145 kcal	4760 kJ/1138 kcal	672 kJ/161 kcal
Grassi (g)	28 g	5 g	50 g	7 g
Grassi saturi (g)	15 g	3 g	25 g	4 g
Carboidrati (g)	109 g	19 g	109 g	15 g
Zuccheri (g)	14 g	2 g	15 g	2 g
Fibre (g)	17 g	3 g	18 g	3 g
Proteine (g)	28 g	5 g	55 g	8 g
Sale (g)	5 g	1 g	6 g	1 g

Allergeni

7) Latte 10) Sedano 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



Cuocere il dahl

- Sbucciate la **cipolla** e tritatela finemente. Sbucciate lo **zenzero** e grattugiatene un po' a piacere.
- Scaldate un generoso filo d'**olio** in una padella a fuoco medio. Unite **cipolla** e **zenzero**, 1-2 cucchiaini di **mix di spezie**, un pizzico di **sale** e rosolate per 5-6 minuti, mescolando ogni tanto.
- Scolate **lenticchie** dal liquido di conservazione e sciacquatele sotto acqua corrente. Unitele in padella con, per 2 persone, 2 cucchiaini di **concentrato pomodoro**, 200 ml d'**acqua** (circa un bicchiere) e il **brodo granulare**.
- Cuocete per 7-8 minuti, mescolando di tanto in tanto.



Scaldare i naan

- Portate una padella su fuoco medio e scaldate i **naan** 2-3 minuti per lato, finché saranno morbidi e dorati, poi spostateli in un piatto.
- Riportate la padella su fuoco medio con una noce di **burro**. Una volta che si sarà sciolto, unite un pizzico di **peperoncino** e un cucchiaino di **cumino** (dosate entrambi a piacere, omettete il peperoncino se non gradite il piccante) e fate insaporire a fuoco basso per 1-2 minuti.



Unire il latte di cocco

TIP: prima di utilizzare il latte di cocco, agitatene delicatamente la confezione per rendere omogenea la consistenza.

- Incorporate nella padella il **latte di cocco** (ha un sapore dolce, dosatelo secondo i vostri gusti e, se preferite, sostituitelo con qualche cucchiaino d'acqua) e gli **spinaci**.
- Mescolate per amalgamare gli ingredienti e proseguite la cottura per 4-5 minuti a fuoco basso, mescolando di tanto in tanto.

Ricetta personalizzata: cuocete il macinato di carne a fuoco medio-alto per 5-6 minuti, finché sarà opaco e scuro.



Disporre nei piatti

- Disponete il **dahl** nei piatti e irrorate con il **burro** speziato.
- Accompagnate con il **naan**.

Buon Appetito!