

# Lenticchie al cumino e formaggio greco con patate dolci, pomodori e melanzane speziate

45 minuti

6



Melanzana



Cipolla



Patata Dolce



Formaggio greco



Prezzemolo



Lenticchie



Limone



Pomodorini Datterini



Cumino



Mix di spezie stile  
Medio-Orientale



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
Melanzana**	1 pezzo	2 pezzi
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Patata Dolce	1 pezzo	2 pezzi
Formaggio greco** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Prezzemolo**	5 g	10 g
Lenticchie	1 pacchetto	2 pacchetti
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Pomodorini Datterini**	150 g	250 g
Cumino	1 pacchetto	1 pacchetto
Mix di spezie stile Medio-Orientale 3) 9)	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>721 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2257 kJ/ 539 kcal	313 kJ/ 75 kcal
Grassi (g)	13 g	2 g
Grassi saturi(g)	8 g	1 g
Carboidrati (g)	78 g	11 g
Zuccheri (g)	16 g	2 g
Fibre (g)	21 g	3 g
Proteine (g)	25 g	3 g
Sale (g)	4 g	1 g

## Allergeni

3) Semi di sesamo 7) Latte 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](http://hellofresh.it)



## Tagliare le verdure

- Preriscaldate il forno a 220 °C (oppure 200 °C se ventilato).
- Tagliate le **melanzane** a tocchetti di circa 3 cm.
- Sbucciate la **cipolla** e tagliatela a metà. Affettate sottilmente una metà e tagliate a spicchi l'altra metà.
- Sbucciate e riducete la **patata dolce** a cubetti di 2 cm.
- Tagliate i **pomodorini** a metà.



## Preparare l'olio

- Tritate finemente il **prezzemolo**.
- Grattugiate a piacere la scorza del **limone** (senza intaccare la parte bianca, che è amara).
- Raccogliete in una ciotolina il **prezzemolo**, un pizzico di scorza di **limone**, 1-2 cucchiaini d'olio per persona, **sale** e **pepe** e mescolate con cura.



## Arrostire le verdure

- Raccogliete la **patata dolce**, la **melanzana**, i **pomodorini** e la **cipolla** tagliata a spicchi in una ciotola e conditele uniformemente con 1-2 cucchiaini d'**olio**, un pizzico di **sale** e un cucchiaino di **mix di spezie** (o tutto se vi piace).
- Disponetele su una teglia con carta da forno, cercando di non sovrapporle, e cuocetele in forno caldo per circa 25-30 minuti, mescolando a metà cottura.



## Disporre nei piatti

- Distribuite nei piatti le **lenticchie** e le **verdure** arrostite.
- Guarnite con il **formaggio greco**, sbriciolandolo grossolanamente con le mani.
- Irrorate con l'**olio al prezzemolo** e accompagnate con uno spicchio di **limone**.



## Stufare le lenticchie

- Portate su fuoco medio una padella con un filo d'**olio** e rosolate la **cipolla** affettata per 2-3 minuti, mescolando di tanto in tanto.
- Scolate le **lenticchie** dal liquido di conservazione, sciacquatele sotto acqua corrente e unitele nella padella insieme a un pizzico di **cumino**, 1-2 cucchiaini d'**acqua**, un pizzico di **sale** e cuocete per circa 7-8 minuti.

Buon Appetito!