



Dahl di legumi e latte di cocco con riso Jasmine, lime e coriandolo

40 minuti • Piccante

7



Lime



Peperoncino



Riso Jasmine



Latte Di Cocco



Lenticchie



Cipolla



Coriandolo



Brodo Granulare Vegetale



Ceci



Carota



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

Dalla dispensa: 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
Lime	1 pezzo	1 pezzo
Peperoncino 🌶️	1 pezzo	2 pezzi
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto
Latte Di Cocco	1 pacchetto	2 pacchetti
Lenticchie	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipolla	1 pezzo	1 pezzo
Coriandolo**	5 g	5 g
Brodo Granulare Vegetale 10	1 pacchetto	2 pacchetti
Ceci	1 pacchetto	2 pacchetti
Carota**	2 pezzi	4 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	722 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3635 kJ/ 869 kcal	504 kJ/ 120 kcal
Grassi (g)	24 g	3 g
Grassi saturi (g)	15 g	2 g
Carboidrati (g)	123 g	17 g
Zuccheri (g)	6 g	1 g
Fibre (g)	26 g	4 g
Proteine (g)	31 g	4 g
Sale (g)	4 g	1 g

Allergeni

10) Sedano

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



Lessare il riso

- Trasferite il **riso** in una casseruola con 230 ml di **acqua** (per 2 persone).
- Portate a bollore e aggiungete un pizzico di **sale**.
- Abbassate il fuoco al minimo e cuocete per 12 minuti con il coperchio, quindi spegnete e lasciate coperto fino al momento di servire, in modo che il riso continui a cuocere nel suo vapore.



Aggiungere ceci e lenticchie

- Unite nella padella **ceci**, **lenticchie**, 200 ml d'**acqua** (circa un bicchiere) per 2 persone e il **brodo granulare**.
- Cuocete per 8-10 minuti, mescolando di tanto in tanto.



Preparare gli ingredienti

TIP: omettete il peperoncino se non gradite il piccante, la ricetta sarà comunque deliziosa.

- Nel frattempo, sbucciate e tagliate le **carote** a rondelle di circa 0,5 cm.
- Sbucciate la **cipolla** e riducetela a fette
- Tagliate il **peperoncino** a rondelle.



Aggiungere 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 proseguite la cottura per 4-5 minuti a fuoco basso, mescolando di tanto in tanto.
- Assaggiate e regolate di **sale** e **pepe** a piacere.
- Tritate finemente il **coriandolo**.



Cuocere il soffritto

- Scaldare un generoso filo d'**olio** in una padella a fuoco medio e soffriggete **carota**, **cipolla**, qualche rondella di **peperoncino** e un pizzico di **sale** a piacere per 5-6 minuti, mescolando ogni tanto.
- Scolate **ceci** e **lenticchie** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.



Disporre nei piatti

- Distribuite il **riso** in piatti fondi o ciotole e adagiate sopra il **dahl** di **lenticchie** e **ceci**.
- Guarnite con qualche rondella di **peperoncino** e con il **coriandolo**.
- Accompagnate con gli spicchi di **lime**.

Buon Appetito!