



# Hummus bil Lahme - ceci e carne piccante con tortilla integrali e prezzemolo

45 minuti

6



Tortilla Integrale



Ceci



Tahina



Aglio



Harissa



Prezzemolo



Cipolla



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: 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
Tortilla Integrale <b>13</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Ceci	1 pacchetto	2 pacchetti
Tahina <b>3</b>	1 bustina	2 bustine
Aglione	1 spicchio	2 spicchi
Harissa 	1 pacchetto	2 pacchetti
Prezzemolo**	5 g	5 g
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
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	<b>434 g</b>	<b>100 g</b>	<b>574 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	3291 kJ/ 786 kcal	759 kJ/ 181 kcal	4591 kJ/ 1097 kcal	801 kJ/ 191 kcal
Grassi (g)	39 g	9 g	62 g	11 g
Grassi saturi (g)	13 g	3 g	22 g	4 g
Carboidrati (g)	56 g	13 g	56 g	10 g
Zuccheri (g)	5 g	1 g	6 g	1 g
Fibre (g)	16 g	4 g	17 g	3 g
Proteine (g)	47 g	11 g	73 g	13 g
Sale (g)	3 g	1 g	4 g	1 g

## Allergeni

**3**) Semi di sesamo **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 [helloworldfresh.it](http://helloworldfresh.it)



## Preparare l'harissa

**TIP: la carne sarà cotta quando risulterà opaca e scura.**

- Sbucciate la **cipolla** e tritatela finemente.
- Portate una padella su fuoco medio con un filo d'**olio** e rosolatela per 1-2 minuti.
- Aggiungete il **macinato di carne**, un pizzico di **sale** e cuocete per 5-6 minuti, mescolando ogni tanto.
- Nel frattempo, sbucciate l'**aglio** e grattugiatene metà (o dosate secondo i vostri gusti) in una ciotolina.
- Unite (dosi per 2 persone) 1 cucchiaino d'**aceto**, la **harissa** (è piccante, dosatela a piacere), 1 cucchiaino d'**olio**, 3 cucchiaini d'**acqua**, e mescolate bene per amalgamare gli ingredienti.



## Tostare le tortillas

- Tagliate le **tortillas** in 8 spicchi.
- Ripulite la padella usata per i ceci con carta da cucina, portatela su fuoco medio e ricopritene il fondo d'**olio**.
- Una volta caldo, adagiate pochi spicchi di tortillas per volta nell'olio e cuoceteli per circa 1 minuto, finché saranno dorati e croccanti.
- Trasferiteli su un piatto con carta da cucina e salateli a piacere.



## Cuocere la carne

- Aggiungete in padella 3 cucchiaini d'**acqua**, la **pasta di harissa**, un pizzico di **sale** e proseguite la cottura per altri 4 minuti circa.
- Tritate finemente il **prezzemolo**.
- Scolate i **ceci** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.



## Disporre nei piatti

- Disponete l'**hummus** sulla base dei piatti.
- Aggiungete la **carne** all'harissa e guarnite con il **prezzemolo** tritato.
- Accompagnate con gli spicchi di **tortilla**.



## Preparare l'hummus

- Rosolate il resto dell'**aglio** in una padella con un filo d'**olio** a fuoco medio, per 1-2 minuti. Aggiungete i **ceci**, un pizzico di **sale**, **pepe**, 100 ml di **acqua** (circa mezzo bicchiere) per 2 persone e cuocete con il coperchio per 5-6 minuti.
- Frullate i ceci e la loro acqua di cottura con 3 cucchiaini d'**olio**, la **tahina** e il succo di uno spicchio di **limone** fino a ottenere una crema liscia. Se necessario, aggiungete altra acqua per regolare la consistenza e aggiustate di sale.

Buon Appetito!