



'Pide del Sultano' - sfoglia, pollo e spezie con cipolla, cetrioli e salsa yogurt

45 minuti • Mangiami per primo

6



Pasta sfoglia



Cipolla



Mix di spezie stile
Medio-Orientale



Ras El Hanout



Salsa di pomodoro



Cetriolo



Pomodoro



Yogurt bianco intero



Melissa



Aglio



Macinato di pollo



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
Pasta sfoglia** (13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Mix di spezie stile Medio-Orientale (3) (9)	1 pacchetto	2 pacchetti
Ras El Hanout	1 pacchetto	1 pacchetto
Salsa di pomodoro	1 pacchetto	1 pacchetto
Cetriolo**	1 pezzo	2 pezzi
Pomodoro**	1 pezzo	2 pezzi
Yogurt bianco intero** (7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Melissa**	5 g	5 g
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Macinato di pollo**	300 g	600 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	671 g	100 g	821 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3375 kJ/ 807 kcal	503 kJ/ 120 kcal	4266 kJ/ 1020 kcal	520 kJ/ 124 kcal
Grassi (g)	42 g	6 g	53 g	7 g
Grassi saturi (g)	21 g	3 g	24 g	3 g
Carboidrati (g)	57 g	9 g	57 g	7 g
Zuccheri (g)	14 g	2 g	14 g	2 g
Fibre (g)	4 g	1 g	4 g	1 g
Proteine (g)	41 g	6 g	69 g	9 g
Sale (g)	2 g	0 g	3 g	0 g

Allergeni

3) Semi di sesamo 7) Latte 9) Senape 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

1



Cuocere la carne

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

- Preiscaldate il forno a 200° C.
- Sbucciate e tritate finemente la **cipolla**.
- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio.
- Rosolate la **cipolla** con 2 cucchiaini di **olio** per 2-3 minuti mescolando spesso.
- Unite quindi il **macinato di pollo**, il **mix di spezie** e il **ras el hanout** dosati a piacere, la **salsa di pomodoro**, un pizzico di **sale**, **pepe** e cuocete per 7-8 minuti, sgranando con un cucchiaino di legno, finché la parte liquida sarà evaporata e il sugo risulterà abbastanza asciutto.

3



Preparare le verdure

- Nel frattempo, riducete il **ceetriolo** e il **pomodoro** a cubetti piccoli di circa 1 cm.
- Grattugiate un po' di **aglio** a piacere (oppure omettetelo se non lo gradite a crudo).
- Raccogliete in una ciotola, per 2 persone, 1 cucchiaino d'**olio**, un pizzico di **sale**, un cucchiaino di **aceto** e mescolate energicamente con una forchetta.
- Unite anche cetriolo e pomodoro, qualche foglia di **melissa** spezzettata e l'**aglio** e mescolate bene.
- Condite lo **yogurt** con un filo d'**olio**, **sale** e **pepe**.

2



Farcire la pide

- Tagliate il disco di **pasta sfoglia** a metà.
- Distribuite il **sugo** sulle due metà di pasta sfoglia.
- Modellate l'involucro, arrotolando i bordi e le punte in modo da dare una forma ovale.
- Infornate per circa 20 minuti.

4



Disporre nei piatti

- Sfornate la **pide**, guarnitela con una manciata di **melissa** tritata e disponetela nei piatti.
- Accompagnate con le **verdure** e la **salsa yogurt**.

Buon Appetito!