

# Patate dolci sauté, yogurt greco e ceci con spezie stile Medio-Oriente e miele

35 minuti

9



Patata Dolce



Patate



Prezzemolo



Yogurt Greco



Lime



Miele 100% italiano



Ceci



Pomodorini ciliegini



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
Patata Dolce	1 pezzo	2 pezzi
Patate	1 pezzo	2 pezzi
Prezzemolo**	5 g	10 g
Yogurt Greco** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Lime	1 pezzo	2 pezzi
Miele 100% italiano	2 pacchetti	4 pacchetti
Ceci	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodorini ciliegini**	250 g	500 g
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>680 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2377 kJ/ 568 kcal	350 kJ/ 84 kcal
Grassi (g)	14 g	2 g
Grassi saturi(g)	6 g	1 g
Carboidrati (g)	85 g	13 g
Zuccheri (g)	20 g	3 g
Fibre (g)	20 g	3 g
Proteine (g)	23 g	3 g
Sale (g)	1 g	0 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)



### Preparare le patate

- Tagliate la **patata** e la **patata dolce** per il verso della lunghezza e successivamente a mezzelune spesse circa 0,5 cm.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella antiaderente a fuoco medio. Unite le **patate** e 2-3 cucchiaini d'**acqua**. Coprite con un coperchio e cuocete per 10 minuti, mescolando ogni tanto e facendo attenzione a non bruciarle.
- Togliete il coperchio e proseguite la cottura per circa 4-5 minuti, o finché le patate saranno dorate.
- Alla fine salate a piacere.



### Cuocere i ceci

- Scolate i **ceci** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Pulite la padella utilizzata per i pomodorini con carta da cucina e riportatela su fuoco medio-alto con un generoso filo d'**olio**.
- Unite i **ceci**, un pizzico di **sale**, il **mix di spezie** dosato a piacere e cuocete con il coperchio per 3-4 minuti, finché saranno dorati.



### Cuocere i pomodorini

- Tagliate i **pomodorini** a metà.
- Scaldate un filo d'**olio** a fuoco medio in una seconda padella, unite i **pomodorini** con un pizzico di **sale**, **pepe** e 1 cucchiaino di **zucchero** (per 2 persone) e cuocete per 10-12 minuti, mescolando ogni tanto, finché saranno morbidi e leggermente caramellati. Poi spostateli in un piatto.



### Disporre nei piatti

- Disponete le **patate**, i **pomodorini** e i **ceci** in piatti fondi o ciotole.
- Guarnite con qualche goccia di **salsa yogurt** e un generoso pizzico di **prezzemolo**.
- Accompagnate con gli spicchi di **lime** e la salsa avanzata.



### Preparare la salsa yogurt

- Unite in una ciotolina lo **yogurt**, il **miele**, il succo di due spicchi di **lime**, un filo d'**olio**, **sale** e **pepe**.
- Tritate finemente il **prezzemolo**.

Buon Appetito!