

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	680 g	100 g
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



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!