



# Ciorba - crema di lenticchie alla turca con yogurt greco, coriandolo e pane naan

40 minuti

8



Cipolla



Lenticchie



Concentrato  
Di Pomodoro



Coriandolo



Yogurt Greco



Naan



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

Dalla dispensa: , Sale, Pepe Olio d'oliva,  
Zucchero

## Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Lenticchie	1 pacchetto	2 pacchetti
Concentrato Di Pomodoro	1 pacchetto	1 pacchetto
Coriandolo**	5 g	5 g
Yogurt Greco** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Naan 7) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	518 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3058 kJ/ 731 kcal	591 kJ/ 141 kcal
Grassi (g)	18 g	3 g
Grassi saturi (g)	6 g	1 g
Carboidrati (g)	106 g	21 g
Zuccheri (g)	15 g	3 g
Fibre (g)	16 g	3 g
Proteine (g)	29 g	6 g
Sale (g)	4 g	1 g

## Allergeni

7) Latte 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 [hellofresh.it](http://hellofresh.it)



## Cuocere le lenticchie

- Sbucciate la **cipolla** e tritatela finemente.
- Scolate le **lenticchie** dal liquido di conservazione e sciacquatele sotto acqua corrente.
- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio-basso con 1-2 cucchiai d'**olio** e rosolate la **cipolla** e le **lenticchie** per 3-4 minuti.
- Unite, per 2 persone, metà del **concentrato di pomodoro**, 250 ml di **acqua** (circa un bicchiere), un pizzico di **sale**, **zucchero** e **pepe** e cuocete per circa 14-15 minuti con il coperchio.



## Frullare le lenticchie

- Tagliate il **naan** a striscioline di 2 cm.
- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio e tostate il **naan** per 2-3 minuti su entrambi i lati.
- Frullate le **lenticchie**, aggiungendo 1-2 cucchiai d'**acqua** per regolarne la consistenza, se necessario.



## Preparare la salsa

**TIP: omettete il coriandolo se non ne gradite il sapore, la ricetta sarà comunque deliziosa.**

- Tritate nel frattempo un po' di **coriandolo** a piacere.
- Condite lo **yogurt** con un filo d'olio, un pizzico di **sale** e **pepe** (potete condirlo direttamente nel suo vasetto).



## Disporre nei piatti

- Disponete la crema di **lenticchie** nei piatti.
- Guarnite con lo **yogurt** e con un pizzico di **coriandolo**.
- Accompagnate con il **naan**.

Buon Appetito!