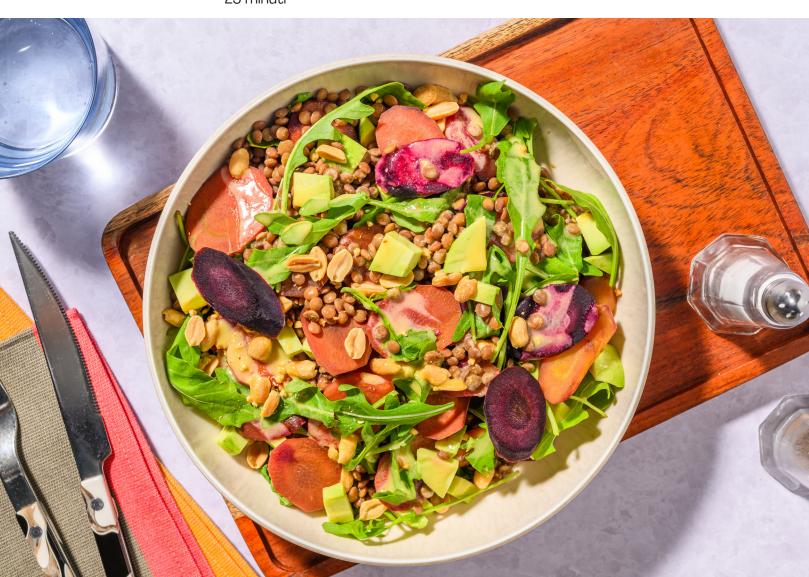


Lenticchie e carote arcobaleno al cumino

con rucola, avocado e salsa alla senape

25 minuti











Carota







Limone

Senape





Miele 100% italiano



Arachidi



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

Adesso divertitevi a cucinarel

Ingredienti

2P 4P Lenticchie 1 pacchetto 2 pacchetti Carota** 4 pezzi 8 pezzi Avocado 1 pezzo 2 pezzi Rucola** 100 g 200 g Senape 9) 1 pacchetto 2 pacchetti Limone 1 pezzo 1 pezzo Miele 100% italiano 1 pacchetto 2 pacchetti Cumino 1 pacchetto 1 pacchetto Arachidi 1) 2 pacchetti 4 pacchetti			
Carota** 4 pezzi 8 pezzi Avocado 1 pezzo 2 pezzi Rucola** 100 g 200 g Senape 9) 1 pacchetto 2 pacchetti Limone 1 pezzo 1 pezzo Miele 100% italiano 1 pacchetto 2 pacchetti Cumino 1 pacchetto 1 pacchetto		2P	4P
Avocado 1 pezzo 2 pezzi Rucola** 100 g 200 g Senape 9) 1 pacchetto 2 pacchetti Limone 1 pezzo 1 pezzo Miele 100% italiano 1 pacchetto 2 pacchetti Cumino 1 pacchetto 1 pacchetto	Lenticchie	1 pacchetto	2 pacchetti
Rucola** 100 g 200 g Senape 9) 1 pacchetto 2 pacchetti Limone 1 pezzo 1 pezzo Miele 100% italiano 1 pacchetto 2 pacchetti Cumino 1 pacchetto 1 pacchetto	Carota**	4 pezzi	8 pezzi
Senape 9) 1 pacchetto 2 pacchetti Limone 1 pezzo 1 pezzo Miele 100% italiano 1 pacchetto 2 pacchetti Cumino 1 pacchetto 1 pacchetto	Avocado	1 pezzo	2 pezzi
Limone 1 pezzo 1 pezzo Miele 100% italiano 1 pacchetto 2 pacchetti Cumino 1 pacchetto 1 pacchetto	Rucola**	100 g	200 g
Miele 100% italiano 1 pacchetto 2 pacchetti Cumino 1 pacchetto 1 pacchetto	Senape 9)	1 pacchetto	2 pacchetti
Cumino 1 pacchetto 1 pacchetto	Limone	1 pezzo	1 pezzo
-p	Miele 100% italiano	1 pacchetto	2 pacchetti
Arachidi 1) 2 pacchetti 4 pacchetti	Cumino	1 pacchetto	1 pacchetto
	Arachidi 1)	2 pacchetti	4 pacchetti

^{**}Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	579 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2495 kJ/ 596 kcal	431 kJ/ 103 kcal
Grassi (g)	30 g	5 g
Grassi saturi(g)	2 g	0 g
Carboidrati (g)	51 g	9 g
Zuccheri (g)	8 g	1 g
Fibre (g)	21 g	4 g
Proteine (g)	23 g	4 g
Sale (g)	3 g	0 g

Allergeni

1) Arachidi 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

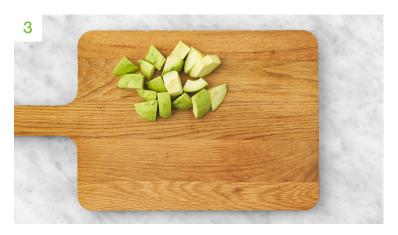






Cuocere carote e lenticchie

- Sbucciate e tagliate le carote a rondelle di 1 cm.
- Scaldate un filo d'olio in una padella a fuoco medio, unite le carote, 100 ml d'acqua (per 2 persone), sale, pepe e cuocete con il coperchio per 8-10 minuti, finché saranno tenere e dorate.
- Scolate le **lenticchie** dal liquido di conservazione, sciacquatele sotto acqua corrente e unitele nella padella insieme a metà cumino.
- Proseguite la cottura per 6-7 minuti, quindi salate e pepate a piacere.



Condire l'insalata

- Tagliate l'avocado a metà, eliminate il nocciolo, scavate la polpa e riducetela a cubetti.
- Raccoglietela in una ciotola con la rucola (ricordate di lavarla bene) e condite con sale e olio.
- Lasciate intiepidire per qualche minuto carote e lenticchie, quindi unitele all'insalata e mescolate.



Preparare la citronette

- Nel frattempo, raccogliete la **senape**, il **miele** e, per 2 persone, 1 cucchiaio d'olio, 1 d'acqua e il succo di 2 spicchi di limone in una ciotolina e mescolate energicamente con una forchetta per amalgamare.
- Tritate grossolamanete le arachidi e, se volete, tostatele in padella senza condimenti per 2-3 minuti.



Disporre nei piatti

- Disponete l'insalata nei piatti.
- Irrorate con la citronette e guarnite con le arachidi.