

Zighinì di uova all'eritrea e pane naan con melanzane all'harissa e crema di carote e cocco

35 minuti • Piccante

7



Misto d'uovo



Naan



Melanzana



Harissa



Carota



Latte Di Cocco



Mix di spezie stile
Medio-Orientale



Pistacchi



Macinato misto di
maiale e manzo



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

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Misto d'uovo** 8)	1 pacchetto	2 pacchetti
Naan 7) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Melanzana**	1 pezzo	2 pezzi
Harissa 🌶️	1 pacchetto	2 pacchetti
Carota**	1 pezzo	2 pezzi
Latte Di Cocco	1 pacchetto	1 pacchetto
Mix di spezie stile Medio-Orientale 3) 9)	1 pacchetto	2 pacchetti
Pistacchi 2)	1 pacchetto	2 pacchetti
Macinato misto di maiale e manzo**	280 g	500 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	574 g	100 g	714 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3615 kJ/ 864 kcal	630 kJ/ 151 kcal	4915 kJ/ 1175 kcal	688 kJ/ 165 kcal
Grassi (g)	43 g	8 g	66 g	9 g
Grassi saturi (g)	20 g	4 g	30 g	4 g
Carboidrati (g)	84 g	15 g	85 g	12 g
Zuccheri (g)	12 g	2 g	13 g	2 g
Fibre (g)	11 g	2 g	12 g	2 g
Proteine (g)	32 g	6 g	59 g	8 g
Sale (g)	3 g	0 g	4 g	1 g

Allergeni

2) Frutta a guscio 3) Semi di sesamo 7) Latte 8) Uova
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



Grigliare le melanzane

TIP: usate 2 padelle contemporaneamente per velocizzare la cottura delle melanzane.

- Tagliate le **melanzane** a fette tonde spesse circa 0,5 cm.
- Raccogliete in una ciotolina 2-3 cucchiaini d'**olio** con l'**harissa** e spennellate le melanzane con la salsa ottenuta su entrambi i lati, poi salatete.
- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio e grigliate le melanzane per circa 5 minuti per lato, facendo pressione con una forchetta per far fuoriuscire l'acqua contenuta all'interno, poi spostatele in un piatto.

3



Cuocere uova e naan

- Riportate la padella usata in precedenza su fuoco medio con un filo d'**olio**.
- Cuocete il **misto d'uovo** mescolando spesso per 4-5 minuti. Conditelo con un cucchiaino di mix di spezie (dosatelo a vostro gradimento) e mescolate bene, quindi spostatelo su un piatto.
- Nella stessa padella, scaldate il naan per 1-2 minuti per lato, oppure scaldatelo in microonde per circa 1 minuto.
- Tritate grossolanamente i **pistacchi**.

2



Preparare la crema

TIP: prima di aprirlo, agitate delicatamente il latte di cocco per uniformare la consistenza.

- Portate a bollire una pentola d'acqua salata. Usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.
- Pelate la **carota** e tagliatela a tocchetti, quindi lessatela per 8-10 minuti circa.
- Trasferitela in un bicchiere per mixer, unite un filo d'**olio**, un cucchiaino di **mix di spezie**, metà **latte di cocco**, **sale** e **pepe**. Frullate fino a ottenere una consistenza cremosa e omogenea.

Ricetta personalizzata: TIP: il macinato di carne sarà cotto quando risulterà dorato e non più rosa. Portate una padella su fuoco medio con un filo d'olio e scaldate per 1-2 minuti. Aggiungete il macinato di carne, un pizzico di sale e cuocete per 5-6 minuti, mescolando ogni tanto.

4



Disporre nei piatti

- Tagliate il **naan** a strisciole e disponetelo nei piatti.
- Accompagnate con la **crema di carote** guarnita con i **pistacchi**, le **uova** e le **melanzane** all'**harissa**.

Buon Appetito!