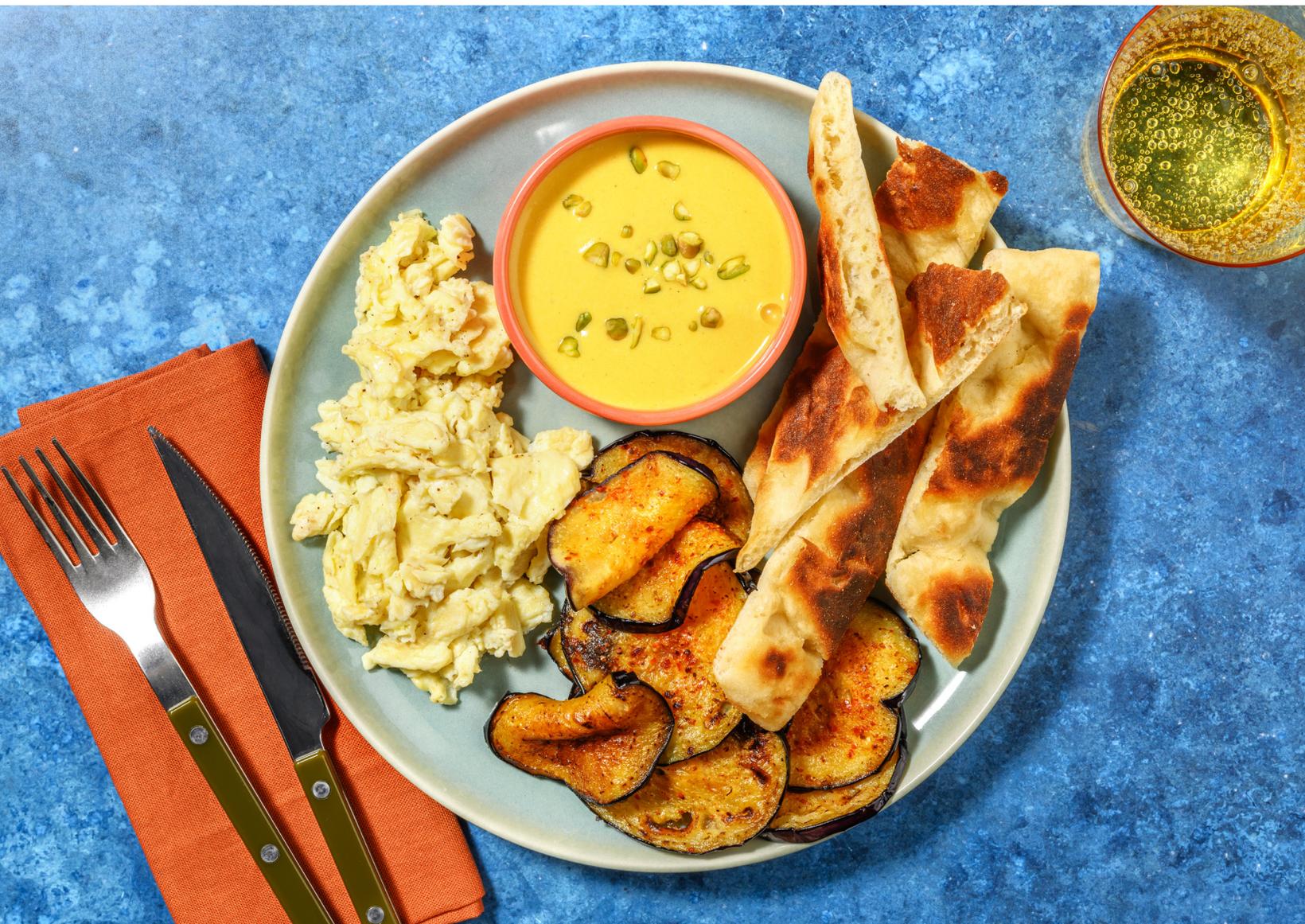


# Zighinì di uova all'eritrea e pane naan con melanzane all'harissa e crema di carote e cocco

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](https://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!**