

Fatteh di melanzane e ceci all'egiziana

con salsa yogurt, erba cipollina e tortillas

45 minuti

14



Ceci



Melanzana



Mini Tortilla Di Farina Bianca



Yogurt bianco intero



Tahina



Limone



Dukkah



Aglione



Erba Cipollina



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

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Ceci	1 pacchetto	2 pacchetti
Melanzana**	2 pezzi	4 pezzi
Mini Tortilla Di Farina Bianca 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Yogurt bianco intero** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Tahina 3)	1 bustina	2 bustine
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Dukkah 3) 9)	1 pacchetto	1 pacchetto
Aglio	1 spicchio	1 spicchio
Erba Cipollina**	5 g	5 g
Macinato misto di maiale e manzo**	250 g	500 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	715 g	100 g	855 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2904 kJ/694 kcal	406 kJ/97 kcal	4205 kJ/1005 kcal	492 kJ/118 kcal
Grassi (g)	24 g	3 g	46 g	5 g
Grassi saturi (g)	8 g	1 g	18 g	2 g
Carboidrati (g)	89 g	13 g	90 g	11 g
Zuccheri (g)	18 g	3 g	19 g	2 g
Fibre (g)	23 g	3 g	24 g	3 g
Proteine (g)	28 g	4 g	55 g	6 g
Sale (g)	3 g	0 g	4 g	0 g

Allergeni

3) Semi di sesamo **7)** Latte **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 hellofresh.it



Cuocere le melanzane

- Tagliate le **melanzane** a cubetti di 1-2 cm.
- Scaldate bene 3 cucchiaini d'**olio** in una padella ampia a fuoco medio. Unite le melanzane, 200 ml d'**acqua** (circa un bicchiere) per 2 persone, coprite con un coperchio e cuocete per circa 8-12 minuti.
- Togliete il coperchio e proseguite la cottura per altri 10 minuti, mescolando spesso e facendo attenzione a non bruciarle.
- Alla fine salate e pepate a piacere.



Preparare la salsa

- Tritate finemente l'**erba cipollina**.
- Raccoglietene metà in una ciotolina con lo **yogurt**, la **tahina**, mezzo spicchio d'**aglio** sbucciato e tritato finemente e il succo di uno spicchio di **limone**.
- Condite con un pizzico di **sale**, **pepe** e mescolate bene.



Tostare le tortillas

- Scaldate una padella antiaderente senza condimenti e tostate le **tortillas** per 2-3 minuti per lato, finché saranno dorate e croccanti.
- Tagliatele a spicchi e tenete da parte.

Ricetta personalizzata: cuocete la carne a fuoco medio-alto per circa 6 minuti, finché sarà opaca e chiara.



Disporre nei piatti

- Disponete le **melanzane** nei piatti e adagiate sopra le **chips di tortilla**
- Irrorate con qualche goccia di **salsa allo yogurt** e unite i **ceci** e l'**erba cipollina** rimasta.



Friggere i ceci

- Scolate i **ceci** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Riportate la padella usata per le **tortilla** su fuoco medio-alto con un filo d'**olio**
- Aggiungete i **ceci**, un pizzico di **mix di spezie** e cuocete per 5-7 minuti, mescolando spesso, finché saranno dorati e croccanti.

Buon Appetito!