



Hummus bil Lahme - ceci e carne piccante

con tortilla integrali e prezzemolo

45 minuti • Piccante

3



Tortilla Integrale



Ceci



Tahina



Aglio



Harissa



Prezzemolo



Cipolla



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, Aceto

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Tortilla Integrale 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Ceci	1 pacchetto	2 pacchetti
Tahina 3)	1 bustina	2 bustine
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Harissa 🍷	1 pacchetto	2 pacchetti
Prezzemolo**	5 g	5 g
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
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	434 g	100 g	574 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3291 kJ/ 786 kcal	759 kJ/ 181 kcal	4591 kJ/ 1097 kcal	801 kJ/ 191 kcal
Grassi (g)	39 g	9 g	62 g	11 g
Grassi saturi(g)	13 g	3 g	22 g	4 g
Carboidrati (g)	56 g	13 g	56 g	10 g
Zuccheri (g)	5 g	1 g	6 g	1 g
Fibre (g)	16 g	4 g	17 g	3 g
Proteine (g)	47 g	11 g	73 g	13 g
Sale (g)	3 g	1 g	4 g	1 g

Allergeni

3) Semi di sesamo **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



Preparare l'harissa

TIP: la carne sarà cotta quando risulterà opaca e scura.

- Sbucciate la **cipolla** e tritatela finemente.
- Portate una padella su fuoco medio con un filo d'**olio** e rosolatela per 1-2 minuti.
- Aggiungete il **macinato di carne**, un pizzico di **sale** e cuocete per 5-6 minuti, mescolando ogni tanto.
- Nel frattempo, sbucciate l'**aglio** e grattugiatene metà (o dosate secondo i vostri gusti) in una ciotolina con, per 2 persone, 1 cucchiaino d'**aceto**, la **harissa** (è piccante, dosatela un po' per volta), 1 cucchiaino d'**olio**, 3 cucchiaini d'**acqua**, e mescolate bene per amalgamare gli ingredienti.



Tostare le tortillas

- Tagliate le **tortillas** in 8 spicchi.
- Ripulite la padella usata per i ceci con carta da cucina, portatela su fuoco medio e ricopritene il fondo d'**olio**.
- Una volta caldo, adagiate pochi spicchi di tortillas per volta nell'olio e cuoceteli per circa 1 minuto, finché saranno dorati e croccanti.
- Trasferiteli su un piatto con carta da cucina e salateli a piacere.



Cuocere la carne

- Aggiungete in padella 3 cucchiaini d'**acqua**, la pasta di **harissa**, un pizzico di **sale** e proseguite la cottura per altri 4 minuti circa.
- Tritate finemente il **prezzemolo**.
- Scolate i **ceci** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.



Disporre nei piatti

- Disponete l'**hummus** sulla base dei piatti.
- Aggiungete la **carne** all'harissa e guarnite con il **prezzemolo** tritato.
- Accompagnate con gli spicchi di **tortilla**.



Preparare l'hummus

- Rosolate il resto dell'**aglio** in una padella con un filo d'**olio** a fuoco medio, per 1-2 minuti. Aggiungete i **ceci**, un pizzico di **sale**, **pepe**, 100 ml di **acqua** (circa mezzo bicchiere) per 2 persone e cuocete con il coperchio per 5-6 minuti.
- Frullate i ceci e la loro acqua di cottura con 3 cucchiaini d'**olio**, la **tahina** e il succo di uno spicchio di **limone** fino a ottenere una crema liscia. Se necessario, aggiungete altra acqua per regolare la consistenza e aggiustate di sale.

Buon Appetito!