

Rajma makhani - fagioli stufati all'indiana con yogurt, pane naan e aneto fresco

40 minuti

13



Carota



Cipolla



Fagioli Neri



Pomodori Secchi



Aglio



Zenzero



Cumino



Mandorle affettate



Naan



Pomodoro



Yogurt bianco magro



Aneto



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 del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Carota**	2 pezzi	4 pezzi
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Fagioli Neri	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodori Secchi	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Zenzero	1 pezzo	1 pezzo
Cumino	1 pacchetto	1 pacchetto
Mandorle affettate 2)	1 pacchetto	2 pacchetti
Naan 7) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodoro**	1 pezzo	2 pezzi
Yogurt bianco magro** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Aneto**	5 g	5 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	635 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3091 kJ/ 739 kcal	487 kJ/ 116 kcal
Grassi (g)	18 g	3 g
Grassi saturi(g)	3 g	1 g
Carboidrati (g)	98 g	16 g
Zuccheri (g)	11 g	2 g
Fibre (g)	25 g	4 g
Proteine (g)	32 g	5 g
Sale (g)	3 g	0 g

Allergeni

2) Frutta a guscio 7) Latte 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 le verdure

- Sbucciate la **carota** e tagliatela a mezzelune sottili.
- Sbucciate la **cipolla** e tagliatela a fettine sottili.
- Grattugiate o tritate finemente **aglio** e **zenzero**.
- Tagliate i **tomodori secchi** a listerelle e il **tomodoro** a cubetti.
- Scolate i **fagioli** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.



Tostare i naan e le mandorle

TIP: tenete d'occhio le mandorle in modo che non si brucino.

- Condite lo **yogurt** con un filo d'**olio** e un pizzico di **sale**.
- Tritate grossolanamente l'**aneto**.
- Scaldate una padella a fuoco medio senza condimenti e tostate le **mandorle** per 2-3 minuti, finché saranno dorate, poi spostatele in una ciotolina.
- Riportate la padella su fuoco medio e tostate i **naan** per 2 minuti per lato.



Cuocere le verdure

- Scaldate una pentola con un filo d'**olio** e rosolate **aglio**, **zenzero**, **carota** e **cipolla** per 2-3 minuti a fuoco medio.
- Unite i **fagioli**, **tomodori secchi** e il **tomodoro fresco** nel soffritto con un pizzico di **cumino** (dosatelo a vostro gradimento). Condite con **sale**, **pepe** e rosolate per 3-4 minuti.
- Bagnate con 250-300 ml d'**acqua** per 2 persone, aggiustate di **sale** secondo i vostri gusti e proseguite la cottura a fuoco medio con il coperchio per 17-20 minuti o finché le verdure saranno morbide.
- Una volta cotte, frullate tutto grossolanamente, in modo da ottenere una zuppa dalla consistenza abbastanza rustica.



Disporre nei piatti

- Disponete la **zuppa** nei piatti.
- Guarnite con lo **yogurt**, l'**aneto** e le **mandorle**.
- Accompagnate con il **naan**.

Buon Appetito!