

# Riso 'ingioiellato' alla persiana con yogurt greco, ceci, curcuma e coriandolo

40 minuti

9



Cipolla



Coriandolo



Mandorle



Riso Basmati



Ceci



Aglio



Limone



Pomodorini ciliegini



Mix di spezie stile  
Medio-Orientale



Curcuma



Yogurt Greco



Mazzancolle  
tropicali



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, Burro

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Coriandolo**	5 g	10 g
Mandorle 2)	1 pacchetto	2 pacchetti
Riso Basmati	1 pacchetto	1 pacchetto
Ceci	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Pomodorini ciliegini**	250 g	500 g
Mix di spezie stile Medio-Orientale 3) 9)	1 pacchetto	1 pacchetto
Curcuma	1 pacchetto	1 pacchetto
Yogurt Greco** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Mazzancolle tropicali** 5)	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	573 g	100 g	648 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2937 kJ/702 kcal	512 kJ/122 kcal	3103 kJ/742 kcal	479 kJ/114 kcal
Grassi (g)	20 g	4 g	20 g	3 g
Grassi saturi (g)	7 g	1 g	7 g	1 g
Carboidrati (g)	97 g	17 g	97 g	15 g
Zuccheri (g)	12 g	2 g	12 g	2 g
Fibre (g)	17 g	3 g	17 g	3 g
Proteine (g)	28 g	5 g	37 g	6 g
Sale (g)	1 g	0 g	2 g	0 g

## Allergeni

2) Frutta a guscio 3) Semi di sesamo 5) Crostacei 7) Latte 9) Senape

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](http://hellofresh.it)



## Preparare gli ingredienti

- Preriscaldate il forno a 200 °C (oppure a 180 °C se ventilato).
- Sbucciate la **cipolla**: tagliatene una metà a spicchi e tritate l'altra metà.
- Sbucciate e tagliate a metà l'**aglio**.
- Tritate finemente le **mandorle**.
- Scolate i **ceci** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.



## Preparare la salsa

- Condite lo **yogurt** con un pizzico di **sale**, una macinata di **pepe** e un filo d'**olio**.
- Grattugiate a piacere un po' di scorza di **limone** (senza intaccare la parte bianca, che è amara) e tagliatelo a spicchi.

**Ricetta personalizzata:** cuocete i gamberi 5-6 minuti a fuoco medio-alto, finché saranno opachi e rosa.



## Cuocere il riso

- Sciogliete un cucchiaino di **burro** in una pentola a fuoco medio-alto.
- Unite la **cipolla** tritata, l'**aglio**, metà delle **mandorle** e un pizzico di **sale**, cuocete tutto a fuoco vivace per 2-3 minuti, mescolando spesso.
- Aggiungete il **riso**, 230 ml di **acqua** (per 2 persone) e la **curcuma**.
- Portate a ebollizione, poi coprite con un coperchio, riducete la fiamma al minimo e proseguite la cottura per 9-10 minuti.



## Condire il riso

- TIP: omettete il coriandolo se non ne gradite il sapore, la ricetta sarà comunque deliziosa.**
- Tritate finemente il **coriandolo**.
- Sgranate il **riso** con una forchetta e aggiungete un po' di **coriandolo** a piacere, poi aggiustate di **sale**.



## Cuocere ceci e verdure

- Raccogliete nel frattempo gli **spicchi di cipolla**, i **pomodorini** e i **ceci** in una ciotola e conditeli uniformemente con un cucchiaino del **mix di spezie**, un filo d'**olio** e un pizzico di **sale**.
- Disponeteli su una teglia foderata di carta da forno, cercando di non sovrapporli, e cuocete in forno caldo per 18-20 minuti circa, mescolando a metà cottura.



## Disporre nei piatti

- Distribuite il **riso** in piatti fondi o ciotole e adagiatevi sopra le **verdure** e i **ceci**.
- Irrorate con qualche goccia di **salsa allo yogurt** e guarnite con il resto delle **mandorle**, un pizzico di scorza di **limone** e **coriandolo** a piacere.
- Accompagnate con gli spicchi di **limone**.

Buon Appetito!