

# Bocconcini di lonza e zaalouk di melanzane con ceci, erbe aromatiche e spezie dukkah

40 minuti

12



Lonza Di Maiale



Ceci



Melanzana



Prezzemolo



Aglio



Rosmarino Secco



Dukkah



Concentrato Di  
Pomodoro



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, Farina

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Lonza Di Maiale**	1 pacchetto	1 pacchetto
Ceci	1 pacchetto	2 pacchetti
Melanzana**	1 pezzo	2 pezzi
Prezzemolo**	5 g	5 g
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Rosmarino Secco	1 pacchetto	1 pacchetto
Dukkah 3) 9)	1 pacchetto	2 pacchetti
Concentrato Di Pomodoro	1 pacchetto	1 pacchetto

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	553 g	100 g	678 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1882 kJ/ 450 kcal	340 kJ/ 81 kcal	2473 kJ/ 591 kcal	365 kJ/ 87 kcal
Grassi (g)	11 g	2 g	15 g	2 g
Grassi saturi (g)	3 g	1 g	5 g	1 g
Carboidrati (g)	41 g	8 g	42 g	6 g
Zuccheri (g)	15 g	3 g	15 g	2 g
Fibre (g)	18 g	3 g	18 g	3 g
Proteine (g)	42 g	8 g	68 g	10 g
Sale (g)	2 g	0 g	3 g	1 g

## Allergeni

3) Semi di sesamo 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)



## Cuocere le verdure

- Tagliate la **melanzana** a cubetti da circa 1 cm.
- Scaldate 3 cucchiaini d'**olio** (per 2 persone) in una padella capiente a fuoco medio.
- Unite l'**aglio** (eliminate la buccia), 2 cucchiaini di **concentrato pomodoro** (per 2 persone), le **melanzane**, 200 ml di **acqua** e cuocete per 7-8 minuti con il coperchio.



## Cuocere il maiale

**TIP: il maiale sarà cotto quando al centro risulterà opaco e chiaro.**

- Disponete in un piatto fondo 1-2 cucchiaini di **farina** con il **rosmarino secco**, un pizzico di **sale** e **pepe**.
- Unite il **maiale** e infarinatelo in modo uniforme.
- Scaldate 2-3 cucchiaini d'**olio** in una padella antiaderente a fuoco medio-alto.
- Rosolate il **maiale** 5-6 minuti, mescolando ogni tanto, finché sarà dorati.



## Cuocere i ceci

- Scolate i **ceci** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Rimuovete l'**aglio** dalla padella e unite i **ceci** assieme a un pizzico di **sale**, **pepe** e metà di spezie **dukkah** (per 2 persone).
- Proseguite la cottura per 4-5 minuti, senza coperchio e a fuoco basso.
- Nel frattempo tritate finemente il **prezzemolo**.



## Disporre nei piatti

- Disponete nei piatti lo stufato di **melanzane** e **ceci**.
- Adagiate sopra il **maiale**.
- Completate con il **prezzemolo**.

Buon Appetito!