



# Dahl - zuppa di legumi al latte di cocco con peperoncino, lime e coriandolo

40 minuti • Piccante

7



Lime



Peperoncino



Riso Jasmine



Latte Di Cocco



Lenticchie



Cipolla



Coriandolo



Brodo Granulare Vegetale



Ceci



Carota



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?  
Scansiona il QR code e lascia un commento!

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Lime	1 pezzo	1 pezzo
Peperoncino 🌶️	1 pezzo	2 pezzi
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto
Latte Di Cocco	1 pacchetto	2 pacchetti
Lenticchie**	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipolla	1 pezzo	1 pezzo
Coriandolo**	5 g	10 g
Brodo Granulare Vegetale <b>10</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Ceci	1 pacchetto	2 pacchetti
Carota**	2 pezzi	4 pezzi

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>722 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	3635 kJ/ 869 kcal	504 kJ/ 120 kcal
Grassi (g)	24 g	3 g
Grassi saturi (g)	15 g	2 g
Carboidrati (g)	123 g	17 g
Zuccheri (g)	6 g	1 g
Fibre (g)	26 g	4 g
Proteine (g)	31 g	4 g
Sale (g)	4 g	1 g

## Allergeni

**10)** Sedano

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)



### Lessare il riso

- Trasferite il **riso** in una casseruola con 230 ml di **acqua** (per 2 persone).
- Portate a bollore e aggiungete un pizzico di **sale**.
- Abbassate il fuoco al minimo e cuocete per 12 minuti con il coperchio, quindi spegnete e lasciate coperto fino al momento di servire, in modo che il **riso** continui a cuocere nel suo vapore.



### Aggiungere ceci e lenticchie

- Unite nella padella i **ceci**, le **lenticchie**, 200 ml d'**acqua** (circa un bicchiere) per 2 persone e il **brodo**.
- Cuocete per 8-10 minuti, mescolando di tanto in tanto.



### Preparare gli ingredienti

**TIP: omettete il peperoncino se non gradite il piccante, la ricetta sarà comunque deliziosa.**

- Nel frattempo, sbucciate e tagliate le **carote** a rondelle di circa 0,5 cm
- Sbucciate la **cipolla** e riducetela a fette
- Tagliate il **peperoncino** a rondelle.



### Aggiungere il latte di cocco

**TIP: prima di utilizzare il latte di cocco, agitatene delicatamente la confezione per rendere omogenea la consistenza.**

- Incorporate nella padella il **latte di cocco** (ha un sapore dolce, dosatelo secondo i vostri gusti e, se preferite, sostituitelo con qualche cucchiaino d'acqua) e proseguite la cottura per 4-5 minuti a fuoco basso, mescolando di tanto in tanto.
- Assaggiate e regolate di **sale** e **pepe** a piacere.
- Tritate finemente il **coriandolo** e tagliate il **lime** a spicchi.



### Cuocere il soffritto

- Scaldate un generoso filo d'**olio** in una padella a fuoco medio e soffriggete **carota** e **cipolla** con un po' di **peperoncino** e un pizzico di **sale** a piacere per 5-6 minuti, mescolando ogni tanto.
- Scolate **ceci** e **lenticchie** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.



### Disporre nei piatti

- Distribuite il **riso** in piatti fondi o ciotole e adagiate sopra il **dahl** di **lenticchie** e **ceci**.
- Guarnite con qualche rondella di **peperoncino** e con il **coriandolo**.
- Accompagnate con gli spicchi di **lime**.

**Buon Appetito!**