



# Purè di lenticchie, funghi e gorgonzola fuso con olio al tartufo e cavolo nero saltato

50 minuti • Piccante

15



Funghi Portobello



Lenticchie



Carota



Cavolo Nero



Aglio



Peperoncino Tritato



Brodo Granulare Vegetale



Olio al Tartufo



Gorgonzola Dop



Petto di pollo a fette



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



## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Funghi Portobello**	250 g	500 g
Lenticchie	1 pacchetto	2 pacchetti
Carota**	2 pezzi	4 pezzi
Cavolo Nero**	1 pezzo	2 pezzi
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Peperoncino Tritato 🍌	1 pacchetto	1 pacchetto
Brodo Granulare Vegetale 10)	1 pacchetto	2 pacchetti
Olio al Tartufo	1 pacchetto	2 pacchetti
Gorgonzola Dop** 7)	1 pacchetto	1 pacchetto
Petto di pollo a fette**	250 g	500 g

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	630 g	100 g	630 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2025 kJ/484 kcal	322 kJ/77 kcal	2486 kJ/594 kcal	395 kJ/94 kcal
Grassi (g)	19 g	3 g	21 g	3 g
Grassi saturi (g)	11 g	2 g	11 g	2 g
Carboidrati (g)	48 g	8 g	43 g	7 g
Zuccheri (g)	6 g	1 g	3 g	0 g
Fibre (g)	21 g	3 g	20 g	3 g
Proteine (g)	29 g	5 g	56 g	9 g
Sale (g)	4 g	1 g	4 g	1 g

## Allergeni

7) Latte 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)



### Arrostire i funghi

- Preriscaldate il forno a 180 °C in modalità statica.
- Tagliate i **funghi** a fette da 1 cm. Raccoglieteli in una ciotola e conditeli uniformemente con **sale**, **pepe** e 2 cucchiai d'**olio**.
- Foderate una teglia con carta da forno, distribuite sopra i funghi, cercando di non sovrapporli, e cuocete in forno caldo per 15-18 minuti, o finché saranno dorati.
- Pelate le **carote** e tagliatele a rondelle di circa 0,5 cm.

**Ricetta personalizzata:** cuocete il pollo 1-2 minuti per lato a fuoco medio-alto, finché la carne all'interno risulterà bianca e asciutta.



### Preparare la fonduta

- Eliminate la crosta del **gorgonzola** e tagliatelo a tocchetti. Raccoglietelo in un pentolino e fate fondere a fuoco dolce per circa 5 minuti.
- Condite a piacere con un pizzico di **pepe** e **olio al tartufo**.



### Preparare il purè

- Scaldate un filo d'olio in una pentola a fuoco medio e rosolate le carote per 3-4 minuti.
- Aggiungete, per 2 persone, 300 ml d'**acqua** (per 2 persone) e il **brodo granulare**.
- Portate a bollore, coprite con un coperchio e cuocete per circa 6-8 minuti o finché saranno tenere.
- Scolate le **lenticchie** dal liquido di conservazione e sciacquatele sotto acqua corrente. Versatele nella pentola e cuocete per altri 2 minuti.
- Aggiungete 1 cucchiaino d'**olio**, **sale** e **pepe** e frullate fino a ottenere un purè omogeneo. Se necessario, unite qualche altro cucchiaino d'**acqua** per regolare la consistenza.



### Disporre nei piatti

- Distribuite il **purè di lenticchie** nei piatti.
- Adagiate sopra il **cavolo nero** e i **funghi**.
- Irrorate con la **fonduta** al tartufo.



### Cuocere il cavolo

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

- Eliminate la costa dura centrale dalle foglie di **cavolo nero** e tagliatelo a strisciole.
- Sbucciate l'**aglio** e tagliatelo a fettine (oppure schiacciatelo mantenendo la buccia se desiderate un sapore più delicato).
- Scaldate una padella a fuoco medio con 1-2 cucchiaini d'**olio** e rosolate l'**aglio** per 1 minuto. Unite il **cavolo nero** e rosolatelo per 2-3 minuti.
- Aggiungete 100 ml d'**acqua** (circa mezzo bicchiere) per 2 persone, coprite con un coperchio e proseguite la cottura a fuoco dolce per circa 8-10 minuti, finché il cavolo nero sarà appassito. Condite con un pizzico di **peperoncino** a piacere, **sale** e **pepe**.

Buon Appetito!