



Insalata di carote arcobaleno e lenticchie con cumino, rucola, avocado e salsa alla senape

25 minuti

20



Lenticchie



Carota



Avocado



Rucola



Senape



Limone



Miele 100% italiano



Cumino



Arachidi



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
Lenticchie	1 pacchetto	2 pacchetti
Carota**	4 pezzi	8 pezzi
Avocado	1 pezzo	2 pezzi
Rucola**	100 g	200 g
Senape 9)	1 pacchetto	2 pacchetti
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Miele 100% italiano	1 pacchetto	2 pacchetti
Cumino	1 pacchetto	1 pacchetto
Arachidi 1)	2 pacchetti	4 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	579 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2495 kJ/ 596 kcal	431 kJ/ 103 kcal
Grassi (g)	30 g	5 g
Grassi saturi (g)	2 g	0 g
Carboidrati (g)	51 g	9 g
Zuccheri (g)	8 g	1 g
Fibre (g)	21 g	4 g
Proteine (g)	23 g	4 g
Sale (g)	3 g	0 g

Allergeni

1) Arachidi 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

1



Cuocere carote e lenticchie

- Sbucciate e tagliate le **carote** a rondelle di 1 cm.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio, unite le **carote**, 100 ml d'**acqua** (per 2 persone), **sale**, **pepe** e cuocete con il coperchio per 8-10 minuti, finché saranno tenere e dorate.
- Scolate le **lenticchie** dal liquido di conservazione, sciacquatele sotto acqua corrente e unitele nella padella insieme a metà **cumino**.
- Proseguite la cottura per 6-7 minuti, quindi salate e pepate a piacere.

3



Condire l'insalata

TIP: se il vostro avocado presenta piccole aree nere sulla polpa, eliminatele e mangiate il resto.

- Tagliate l'**avocado** a metà, eliminate il nocciolo, scavate la polpa e riducetela a cubetti.
- Raccoglietela in una ciotola con la **rucola** (ricordate di lavarla bene) e condite con **sale** e **olio**.
- Lasciate intiepidire per qualche minuto **carote** e **lenticchie**, quindi unitele all'insalata e mescolate.

2



Preparare la citronette

- Nel frattempo, raccogliete la **senape**, il **miele** e, per 2 persone, 1 cucchiaino d'**olio**, 1 d'**acqua** e il succo di 2 spicchi di **limone** in una ciotolina e mescolate energicamente con una forchetta per amalgamare.
- Tritate grossolanamente le **arachidi** e, se volete, tostatele in padella senza condimenti per 2-3 minuti.

4



Disporre nei piatti

- Disponete l'**insalata** nei piatti.
- Irrorate con la **citronette** e guarnite con le **arachidi**.

Buon Appetito!