



Korma di cavolfiore - stufato all'indiana con curry, yogurt greco e pane naan

40 minuti

13



Cavolfiore



Patate



Zenzero



Agljo



Cipolla



Curry In Polvere Leggero



Naan



Coriandolo



Brodo Granulare
Vegetale



Concentrato
Di Pomodoro



Yogurt Greco



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
Cavolfiore	250 g	500 g
Patate	1 pezzo	2 pezzi
Zenzero	1 pezzo	1 pezzo
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Cipolla	1 pezzo	1 pezzo
Curry In Polvere Leggero	1 pacchetto	2 pacchetti
Naan 7) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Coriandolo**	5 g	10 g
Brodo Granulare Vegetale 10)	1 pacchetto	2 pacchetti
Concentrato Di Pomodoro	1 pacchetto	1 pacchetto
Yogurt Greco** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	543 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2828 kJ/ 676 kcal	521 kJ/ 125 kcal
Grassi (g)	18 g	3 g
Grassi saturi (g)	6 g	1 g
Carboidrati (g)	105 g	19 g
Zuccheri (g)	18 g	3 g
Fibre (g)	12 g	2 g
Proteine (g)	23 g	4 g
Sale (g)	2 g	0 g

Allergeni

7) Latte 10) Sedano 13) Cereali contenenti glutine

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 hellfresh.it



Infornare le verdure

- Preriscaldate il forno a 220 °C.
- Sbucciate la **patata** e tagliatela a cubetti di 1 cm circa.
- Riducete il **cavolfiore** a cimette di circa 2-3 cm.
- Raccoglietelo con le patate in una ciotola e condite con un generoso filo d'**olio** e un pizzico di **sale**.
- Disponete su una teglia foderata di carta da forno, cercando di non sovrapporli, e cuocete per 20-25 minuti, o finché sarà facile perforarli con la punta di un coltello.



Aggiungere le verdure

- Sfornate le **verdure** e trasferitele in padella. Condite con **sale** e **pepe**, unite lo **yogurt** e proseguite la cottura per 2-3 minuti, mescolando spesso.
- Tritate finemente le foglie di **coriandolo**.
- Disponete il **naan** sulla stessa teglia usata in precedenza per le verdure, irroratelo con un generoso filo d'olio e spolverizzatelo con il **coriandolo**.
- Infornate per 3-4 minuti, finché sarà dorato.



Preparare il soffritto

TIP: omettete il coriandolo se non ne gradite il sapore, la ricetta sarà comunque deliziosa.

- Nel frattempo, sbucciate e tritate finemente **zenzero**, **aglio**, **cipolla** e i gambi di **coriandolo**.
- Scaldate un'ampia padella antiaderente con un cucchiaio d'**olio** a fuoco medio. Unite cipolla, aglio, zenzero e i gambi del coriandolo, un pizzico di **sale** e soffriggete per 6-7 minuti.



Disporre nei piatti

- Disponete il **korma** di cavolfiore e patate nei piatti e guarnite con un pizzico di **coriandolo**.
- Accompagnate con il **naan**.



Cuocere la salsa

- Unite in padella il **curry in polvere** e il **brodo granulare**.
- Aggiungete anche, per 2 persone, 1-2 cucchiaini di **concentrato di pomodoro**, 100 ml di **acqua** (mezzo bicchiere), un pizzico di **sale** e **pepe**.
- Coprite con il coperchio e cuocete a fuoco medio-basso per 5-6 minuti circa.
- Aggiungete qualche cucchiaio d'acqua in più o allungate di qualche minuto il tempo di cottura se gradite una consistenza più o meno brodosa.

Buon Appetito!