



Mejadra - bulgur e lenticchie alla libanese con cipolle fritte, yogurt greco e cetriolo

45 minuti

7



Lenticchie



Bulgur



Cipolla



Brodo Granulare
Vegetale



Mix di spezie stile
Medio-Orientale



Yogurt Greco



Cetriolo



Pomodoro



Pinoli



Aneto



Mazzancolle
tropicali



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: Sale, Olio d'oliva, Aceto, 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
Lenticchie	1 pacchetto	2 pacchetti
Bulgur 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipolla	2 pezzi	4 pezzi
Brodo Granulare Vegetale 10)	1 pacchetto	2 pacchetti
Mix di spezie stile Medio-Orientale 3) 9)	1 pacchetto	2 pacchetti
Yogurt Greco** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Cetriolo**	1 pezzo	2 pezzi
Pomodoro**	1 pezzo	2 pezzi
Pinoli	1 pacchetto	1 pacchetto
Aneto**	5 g	5 g
Mazzancolle tropicali** 5)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	622 g	100 g	697 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2422 kJ/ 579 kcal	390 kJ/ 93 kcal	2589 kJ/ 619 kcal	372 kJ/ 89 kcal
Grassi (g)	13 g	2 g	13 g	2 g
Grassi saturi (g)	6 g	1 g	6 g	1 g
Carboidrati (g)	79 g	13 g	79 g	11 g
Zuccheri (g)	12 g	2 g	12 g	2 g
Fibre (g)	19 g	3 g	19 g	3 g
Proteine (g)	26 g	4 g	35 g	5 g
Sale (g)	4 g	1 g	5 g	1 g

Allergeni

3) Semi di sesamo **5)** Crostacei **7)** Latte **9)** Senape
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 hellofresh.it



Cuocere il bulgur

- Scolate le **lenticchie** dal liquido di conservazione e sciacquatele sotto acqua corrente.
- Trasferite il **bulgur** e le **lenticchie** in un pentolino con 360 ml d'**acqua** (per 2 persone), un grosso pizzico di **sale** e il **brodo granulare**.
- Cuocete a fuoco medio-basso con un coperchio per 8-9 minuti, mescolando ogni tanto.
- Togliete dal fuoco, sgranate con una forchetta, condite con il **mix di spezie** dosato a piacere, un filo d'**olio** e tenete coperto fino al momento di servire.



Tagliare le verdure

- Mentre frigate le cipolle, tagliate il **pomodoro** a cubetti di circa 1 cm.
- Tritate grossolanamente l'**aneto**.
- Dividete a metà il **cetriolo**: riducete una delle due metà a cubetti di 1 cm e grattugiate l'altra metà con una grattuggia a fori larghi.
- Strizzate la parte grattugiata fra le mani per eliminare l'acqua in eccesso.



Tostare i pinoli

- Scaldare una padella senza condimenti a fuoco medio-basso e tostate i **pinoli** per 3-4 minuti, mescolando spesso e facendo attenzione a non bruciarli, poi spostateli in un piattino.
- Nel frattempo, sbucciate e affettate sottilmente le **cipolle** a fette di 0,5 cm.

Ricetta personalizzata: cuocete i gamberi 5-6 minuti a fuoco medio-alto, finché risulteranno rosa all'esterno e opachi al centro.



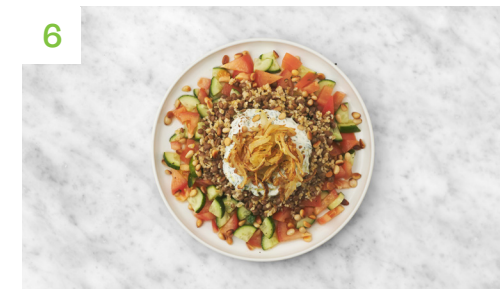
Preparare la salsa tzatziki

- Raccogliete in una ciotolina l'**aneto**, il **cetriolo** grattugiato, lo **yogurt** e un cucchiaino d'**olio**.
- Aggiungete un pizzico di **sale**, **pepe** e mescolate bene per amalgamare.
- Disponete in una ciotola il **pomodoro**, il **cetriolo** a cubetti e condite con **olio**, **aceto**, **sale** e **pepe** a piacere.



Friggere le cipolle

- Disponete 2 cucchiaini di **farina** in un piatto.
- Riportate su fuoco medio-alto la padella usata in step 2 con abbondante **olio**.
- Passate le **cipolle** nella **farina** e poi friggetele nell'**olio** per 3-4 minuti, finché risulteranno dorate e croccanti.
- Raccoglietele con un mestolo forato e trasferitele su un piatto foderato con carta da cucina per assorbire l'olio in eccesso.



Disporre nei piatti

- Disponete il **pomodoro** e il **cetriolo** a cubetti sulla base dei piatti.
- Adagiate sopra **lenticchie** e **bulgur**.
- Irrorate con la **salsa tzatziki** e guarnite con i **pinoli** e le **cipolle fritte**.

Buon Appetito!