

# Bowl di patate dolci, ceci e yogurt greco

con paprika affumicata, pomodorini e miele

35 minuti















Paprika affumicata



Yogurt Greco







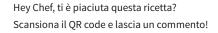
Miele 100% italiano



Pomodorini ciliegini







**Ricetta personalizzata:** Prestate attenzione ai riquadri rosa presenti su questa scheda se avete scelto di aggiungere o sostituire una proteina alla vostra ricetta.

### Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

# Ingredienti

	2P	4P	
Patata Dolce	1 pezzo	2 pezzi	
Patate	1 pezzo	2 pezzi	
Prezzemolo**	5 g	5 g	
Paprika affumicata 9)	1 pacchetto	2 pacchetti	
Yogurt Greco** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti	
Lime	1 pezzo	2 pezzi	
Miele 100% italiano	2 pacchetti	4 pacchetti	
Ceci	1 pacchetto	2 pacchetti	
Pomodorini ciliegini**	250 g	500 g	
Petto di pollo a fette**	250 g	500 g	

<sup>\*\*</sup>Conservare al fresco

### Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	680 g	100 g	805 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2360 kJ/ 564 kcal	347 kJ/ 83 kcal	2936 kJ/ 702 kcal	365 kJ/ 87 kcal
Grassi (g)	13 g	2 g	15 g	2 g
Grassi saturi(g)	6 g	1 g	7 g	1 g
Carboidrati (g)	85 g	13 g	85 g	11 g
Zuccheri (g)	20 g	3 g	20 g	3 g
Fibre (g)	20 g	3 g	20 g	3 g
Proteine (g)	23 g	3 g	53 g	7 g
Sale (g)	2 g	0 g	2 g	0 g

# Allergeni

7) Latte 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





### Preparare le patate

- Tagliate la patata e la patata dolce per il verso della lunghezza e successivamente a mezzelune spesse circa 0,5 cm (potete tenere la buccia).
- Scaldate un filo d'olio in una padella antiaderente a fuoco medio. Unite le patate e
  2-3 cucchiai d'acqua. Coprite con un coperchio e cuocete per 10 minuti, mescolando ogni tanto e facendo attenzione a non bruciarle.
- Togliete il coperchio e proseguite la cottura per circa 4-5 minuti, o finché le patate saranno dorate.
- Alla fine salate a piacere.



# Cuocere i pomodorini

- Tagliate i **pomodorini** a metà.
- Scaldate un filo d'olio a fuoco medio, unite i pomodorini con un pizzico di sale, pepe e 1 cucchiaino di zucchero (per 2 persone) e cuocete per 10-12 minuti, mescolando ogni tanto, finché saranno morbidi e leggermente caramellati. Poi spostateli in un piatto.

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



# Preparare la salsa yogurt

- Nel frattempo, unite in una ciotolina lo yogurt, il miele, il succo di due spicchi di lime, un filo d'olio, sale e pepe.
- Tritate finemente il prezzemolo.



### Cuocere i ceci

- Scolate i ceci dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Pulite la padella utilizzata per i pomodorini con carta da cucina e riportatela su fuoco medio-alto con un generoso filo d'olio.
- Unite i ceci, un pizzico di sale e 1-2 cucchiaini di paprika (o tutta, se vi piace) e cuocete con coperchio per 3-4 minuti, finché saranno dorati e croccanti.



# Disporre nei piatti

- Disponete le **patate**, i **pomodorini** e i **ceci** in piatti fondi o ciotole.
- Irrorate con la salsa yogurt e condite con un generoso pizzico di prezzemolo.
- · Accompagnate con gli spicchi di lime.