



# Zuppa d'Oriente alle lenticchie e yogurt con coriandolo, carote e pane Naan

30 minuti

20



Naan



Yogurt Greco



Carota



Cipolla



Coriandolo



Lenticchie



Salsa di pomodoro



Mix di spezie stile  
Medio-Orientale



Brodo Granulare  
Vegetale



Aglio



Macinato misto di  
maiale e manzo



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, Zucchero



## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Naan <b>7)</b> <b>13)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Yogurt Greco** <b>7)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Carota**	2 pezzi	4 pezzi
Cipolla	1 pezzo	1 pezzo
Coriandolo**	5 g	10 g
Lenticchie	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa di pomodoro	1 pacchetto	1 pacchetto
Mix di spezie stile Medio-Orientale <b>3)</b> <b>9)</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Brodo Granulare Vegetale <b>10)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Macinato misto di maiale e manzo**	280 g	500 g

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>638 g</b>	<b>100 g</b>	<b>778 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	3188 kJ/ 762 kcal	500 kJ/ 119 kcal	4489 kJ/ 1073 kcal	577 kJ/ 138 kcal
Grassi (g)	19 g	3 g	41 g	5 g
Grassi saturi (g)	6 g	1 g	15 g	2 g
Carboidrati (g)	111 g	17 g	113 g	15 g
Zuccheri (g)	12 g	2 g	13 g	2 g
Fibre (g)	18 g	3 g	18 g	2 g
Proteine (g)	30 g	5 g	55 g	7 g
Sale (g)	6 g	1 g	7 g	1 g

## Allergeni

**3)** Semi di sesamo **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](http://hellofresh.it)



## Rosolare le verdure

- Sbucciate e affettate la **cipolla**.
- Pelate le **carote** e riducetele a rondelle di circa 0,5 cm.
- Sbucciate l'**aglio**.
- Scaldate a fuoco medio un filo d'**olio** in una pentola capiente, unite la **cipolla**, le **carote**, l'**aglio** e un pizzico di **mix di spezie** e rosolate per 2-3 minuti.



## Scaldare i naan

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

- Spezzettate grossolanamente il **coriandolo** con le mani.
- Condite lo **yogurt** con un filo d'**olio**, **sale** e **pepe**.
- Scaldate i **naan** in forno a microonde (o in un tostapane), per 1-2 minuti, quindi tagliateli a fette.



## Cuocere la zuppa

- Nel frattempo, scolate le **lenticchie** dal liquido di conservazione e sciacquatele sotto acqua corrente.
- Unitele nella pentola insieme al **brodo granulare**, la **salsa di pomodoro**, 250 ml d'**acqua** (circa un bicchiere) per 2 persone, un pizzico di **zucchero**, **sale** e **pepe**.
- Lasciate sobbollire a fuoco medio-basso con il coperchio per circa 15-20 minuti.

**Ricetta personalizzata:** cuocete il macinato di carne per 5-6 minuti a fuoco medio-alto, finché risulterà dorato e non più rosa.



## Disporre nei piatti

- Servite la **zuppa** in piatti fondi o ciotole.
- Guarnite con qualche cucchiainata di **yogurt** e spolverizzate con un pizzico di **mix di spezie** e il **coriandolo**.
- Accompagnate con il **naan**.

**Buon Appetito!**