

Hummus di ceci e carote arcobaleno al miele

con cumino, nocciole e pane naan

20 minuti

20



Carota



Naan



Ceci



Tahina



Limone



Miele 100% italiano



Cumino



Nocciole



Pulled Pork



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

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Carota**	4 pezzi	8 pezzi
Naan 7) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Ceci	1 pacchetto	2 pacchetti
Tahina 3)	1 bustina	2 bustine
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Miele 100% italiano	2 pacchetti	4 pacchetti
Cumino	1 pacchetto	2 pacchetti
Nocciole 2)	1 pacchetto	1 pacchetto
Pulled Pork**	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	574 g	100 g	688 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3391 kJ/ 811 kcal	591 kJ/ 141 kcal	4500 kJ/ 1076 kcal	655 kJ/ 156 kcal
Grassi (g)	26 g	4 g	46 g	8 g
Grassi saturi (g)	3 g	1 g	6 g	1 g
Carboidrati (g)	107 g	19 g	108 g	16 g
Zuccheri (g)	9 g	2 g	9 g	1 g
Fibre (g)	22 g	4 g	22 g	3 g
Proteine (g)	29 g	5 g	48 g	7 g
Sale (g)	2 g	0 g	3 g	0 g

Allergeni

2) Frutta a guscio **3)** Semi di sesamo **7)** Latte **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

1



Cuocere le carote

- 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.
- Nel frattempo, tritate grossolanamente le **nocciole**.
- Tagliate il **limone** a spicchi.
- Scolate i **ceci** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.

Ricetta personalizzata: scaldate il pulled pork in padella con un goccio d'acqua per 4-5 minuti a fuoco medio.

3



Glassare le carote

- Una volta che saranno tenere, togliete il coperchio dalla padella con le carote e lasciate evaporare il fondo di cottura per qualche minuto.
- Incorporate **nocciole**, **miele**, il succo di 1-2 spicchi di **limone** (per 2 persone) e proseguite la cottura su fuoco medio alto per 3-4 minuti, finché le carote saranno caramellate.
- Scaldate i **naan** in microonde per 2 minuti o in padella a fuoco medio per 2-3 minuti per lato, poi tagliatelo a fettine.

2



Preparare l'hummus

- Scaldare un filo d'**olio** in una padella antiaderente a fuoco medio per 1-2 minuti. Aggiungete i **ceci**, un pizzico di **sale**, **pepe**, 100 ml d'**acqua** (per 2 persone) e cuocete con un coperchio per 5-6 minuti.
- Raccoglieteli col loro fondo di cottura in un bicchiere del mixer. Unite la **tahina** e (per 2 persone) metà del **cumino** (oppure dosatelo a piacere), 2 cucchiaini d'**olio** e il succo di uno spicchio di **limone**.
- Frullate fino a ottenere una crema liscia. Se necessario, aggiungete qualche cucchiaino di **acqua** calda per regolare la consistenza e aggiustate di **sale** secondo i vostri gusti.

4



Disporre nei piatti

- Disponete l'**hummus** in piatti fondi o ciotole con le **carote** e il **naan**.
- Accompagnate con qualche spicchio di **limone**.

Buon Appetito!