



Dahl palak - lenticchie e spinaci all'indiana

con latte di cocco, spezie e pane

25 minuti • Piccante

10

Cerca il kit con lo stesso numero



Lenticchie



Pinsa



Cumino



Zenzero



Mix di spezie stile asiatico



Brodo Granulare Vegetale



Latte Di Cocco



Cipolla



Concentrato Di Pomodoro



Spinacino baby



Peperoncino Tritato



Cosce di pollo disossate senza pelle

Ricetta personalizzabile

La ricetta del dahl palak, tipica della cucina indiana, si prepara come una zuppa cremosa a base di legumi, solitamente lenticchie, spinaci e spezie intense. La nostra versione con cumino, latte di cocco e zenzero è una vera esplosione di aromi, interessante da scoprire, anche per fare il pieno di nutrimento e sapori inediti.



Cosa ti serve?

Burro, Olio d'oliva, Sale, Pepe
Padella, Scolapasta, Ciotolina

Prima di cominciare

Lava frutta e verdura. Usa taglieri e utensili diversi per cibi crudi e cotti, oppure puliscili tra un uso e l'altro. Lavati le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti. Pianifica le ricette in base alla data di scadenza riportata sugli ingredienti.

Ingredienti

	2P	4P
Lenticchie	1 pacchetto	2 pacchetti
Pinsa 11) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Cumino	1 pacchetto	1 pacchetto
Zenzero	1 pezzo	1 pezzo
Mix di spezie stile asiatico	1 pacchetto	1 pacchetto
Brodo Granulare Vegetale 10)	1 pacchetto	2 pacchetti
Latte Di Cocco	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipolla	1 pezzo	1 pezzo
Concentrato Di Pomodoro	1 pacchetto	2 pacchetti
Spinacino baby**	100 g	200 g
Peperoncino Tritato	1 pacchetto	1 pacchetto
Cosce di pollo disossate senza pelle**	300 g	600 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	554 g	100 g	705 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2926 kJ/ 699 kcal	528 kJ/ 126 kcal	3799 kJ/ 908 kcal	540 kJ/ 129 kcal
Grassi (g)	20 g	4 g	31 g	4 g
Grassi saturi (g)	14 g	3 g	17 g	3 g
Carboidrati (g)	93 g	17 g	93 g	13 g
Zuccheri (g)	12 g	2 g	12 g	2 g
Fibre (g)	14 g	3 g	14 g	2 g
Proteine (g)	28 g	5 g	56 g	8 g
Sale (g)	5 g	1 g	5 g	1 g

Allergeni

10) Sedano **11)** Soia **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.

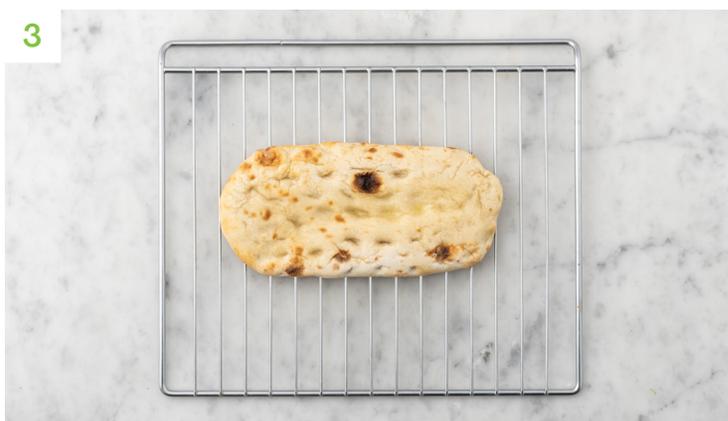


Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito hellofresh.it



Cuocere il dahl

- Sbucciate la **cipolla** e tritatela finemente. Sbucciate lo **zenzero** e grattugiatene un po' a piacere.
- Scaldate un generoso filo d'**olio** in una padella a fuoco medio. Unite **cipolla** e **zenzero**, 1-2 cucchiaini di **mix di spezie**, un pizzico di **sale** e rosolate per 5-6 minuti, mescolando ogni tanto.
- Scolate **lenticchie** dal liquido di conservazione e sciacquatele sotto acqua corrente. Unitele in padella con, per 2 persone, 200 ml d'**acqua** (circa un bicchiere), il **concentrato di pomodoro** e il **brodo granulare**.
- Cuocete per 7-8 minuti, mescolando di tanto in tanto.



Scaldare il pane

- Mettete una generosa noce di **burro** in una ciotolina e condite con un pizzico di **sale**, **peperoncino** e **cumino** (dosate entrambi a piacere, omettete il peperoncino se non gradite il piccante).
- Riscaldare la **pinsa** in forno a microonde per 1-2 minuti oppure scaldatela in padella 2-3 minuti per lato.



Unire il latte di cocco

TIP: le basse temperature causano la formazione di grumi, agitate energicamente la confezione del latte di cocco prima di aprirlo per renderne omogenea la consistenza.

- Incorporate nella padella il **latte di cocco** (ha un sapore dolce, dosatelo secondo i vostri gusti e, se preferite, sostituitelo con qualche cucchiaino d'acqua) e gli **spinaci** (ricordate di lavarli).
- Mescolate per amalgamare gli ingredienti e proseguite la cottura per 4-5 minuti a fuoco basso.

Ricetta personalizzata: tagliate il pollo a tocchetti e cuocetelo in padella a fuoco medio-alto per 5-6 minuti, finché la carne all'interno risulterà bianca e asciutta.



Disporre nei piatti

- Disponete il **dahl** nei piatti e irrorate con il **burro** speziato.
- Accompagnate con la **pinsa**.

Il nostro ingrediente segreto è la tua opinione: scansiona il QR code e commenta la ricetta

