



Bobotie sudafricano di lenticchie e uova con curry, uvetta e zucca

50 minuti

13

Cerca il kit con
lo stesso numero



Misto d'uovo



Lenticchie



Zucca



Cipolla



Alloro



Curry In Polvere
Leggero



Riso Basmati



Concentrato
Di Pomodoro



Uvetta



Coriandolo



Mazzancolle
tropicali

Ricetta personalizzabile

La ricetta tradizionale del bobotie sudafricano vorrebbe la carne, cucinata come un pasticcio con spezie, verdure e uova, mentre la nostra variante vegetariana prevede le lenticchie, mescolate con tutti i sapori originali, come il curry, l'uvetta e il coriandolo, arricchita poi con zucca, misto d'uovo e riso Jasmine. Un piatto che ha il profumo di un lungo viaggio, ma la comodità di casa propria.



Cosa ti serve?

Latte, Sale, Pepe
Teglia da forno, Ciotolina, Pentola

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
Misto d'uovo** 8)	1 pacchetto	2 pacchetti
Lenticchie	1 pacchetto	2 pacchetti
Zucca**	1 pezzo	1 pezzo
Cipolla	1 pezzo	1 pezzo
Alloro	2 pezzi	4 pezzi
Curry In Polvere Leggero	1 pacchetto	2 pacchetti
Riso Basmati	1 pacchetto	1 pacchetto
Concentrato Di Pomodoro	1 pacchetto	1 pacchetto
Uvetta	10 g	20 g
Coriandolo	5 g	10 g
Mazzancolle tropicali** 5)	1 pacchetto	2 pacchettoi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	602 g	100 g	677 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3159 kJ/ 755 kcal	525 kJ/ 125 kcal	3324 kJ/ 795 kcal	491 kJ/ 117 kcal
Grassi (g)	15 g	3 g	16 g	2 g
Grassi saturi (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Carboidrati (g)	114 g	19 g	114 g	17 g
Zuccheri (g)	16 g	3 g	16 g	2 g
Fibre (g)	21 g	3 g	21 g	3 g
Proteine (g)	37 g	6 g	46 g	7 g
Sale (g)	2 g	0 g	3 g	1 g

Allergeni

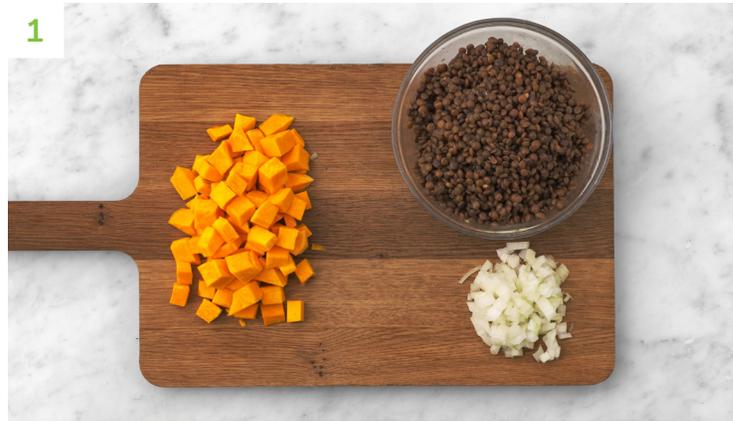
5) Crostacei 8) Uova

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](https://www.hellofresh.it)

1



Preparare le verdure

- Preriscaldate il forno a 200 °C in modalità statica.
- Sbucciate e tritate la **cipolla**.
- Scolate le **lenticchie** dal liquido di conservazione e sciacquatele sotto acqua corrente.
- Tagliate i pezzi più grossi di **zucca** a tocchetti di 1 cm circa.

3



Cuocere il riso

- Nel frattempo, trasferite il **riso** e l'**uvetta** in una casseruola con 230 ml di **acqua** (per 2 persone).
- Portate a bollore e aggiungete un pizzico di **sale**.
- Abbassate il fuoco al minimo e cuocete per 7-8 minuti con il coperchio, quindi spegnete e lasciate coperto fino al momento di servire.
- Tritate grossolanamente il **coriandolo** (oppure omettetelo se non ne gradite il sapore).

2



Cuocere il bobotie

- Raccogliete la **zucca**, la **cipolla**, le **lenticchie** in una pirofila dai bordi alti (ampia circa 30x20 cm) insieme a 2 cucchiai di **concentrato di pomodoro** (per 2 persone), il **curry in polvere**, un filo d'**olio**, un pizzico di **sale** e mescolate bene.
- Versate in una ciotolina il **misto d'uovo** con 4 cucchiai di **latte**, un pizzico di **sale** e mescolate, quindi versate il composto ottenuto sulle verdure nella pirofila.
- Unite anche l'**alloro**, un pizzico di **sale**, **pepe** e cuocete in forno caldo per 35-40 minuti, o finché lo sformato sarà dorato.

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

4



Disporre nei piatti

- Disponete il **bobotie** nei piatti.
- Accompagnate con il **riso**.
- Guarnite con il **coriandolo**.

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

