



Mazzancolle e lenticchie tandoori con cavolfiore e latte di cocco

30 minuti

15

Cerca il kit con
lo stesso numero



Mazzancolle tropicali



Cavolfiore



Lenticchie



Dry Rub Tandoori



Semi Di Zucca



Brodo Granulare
Vegetale



Latte Di Cocco

Il dry rub Tandoori è una speciale miscela di spezie che vi porterà dritti in Asia, dove il suo utilizzo è diffuso per la preparazione di carne di pollo e di agnello. A base di coriandolo, peperoncino, cumino, paprika, curcuma, senape, zenzero, fieno greco, sale e aglio è una vera esplosione di profumo e di sapore: dosatelo con cura, in modo da trovare il giusto equilibrio per il vostro palato!



Cosa ti serve?

Olio di oliva, Sale, Pepe
Colapasta, padella

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
Mazzancolle tropicali** 5)	1 pacchetto	2 pacchetti
Cavolfiore	250 g	500 g
Lenticchie	1 pacchetto	2 pacchetti
Dry Rub Tandoori 8) 9)	1 bustina	2 bustine
Semi Di Zucca	1 pacchetto	1 pacchetto
Brodo Granulare Vegetale 10)	1 pacchetto	2 pacchetti
Latte Di Cocco	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	505 g	100 g	580 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2353 kJ/ 563 kcal	466 kJ/ 111 kcal	2520 kJ/ 602 kcal	434 kJ/ 104 kcal
Grassi (g)	34 g	7 g	34 g	6 g
Grassi saturi (g)	17 g	3 g	17 g	3 g
Carboidrati (g)	38 g	7 g	38 g	7 g
Zuccheri (g)	6 g	1 g	6 g	1 g
Fibre (g)	13 g	3 g	13 g	2 g
Proteine (g)	24 g	5 g	33 g	6 g
Sale (g)	5 g	1 g	6 g	1 g

Allergeni

5) Crostacei 8) Uova 9) Senape 10) Sedano

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.

1



Rosolare il cavolfiore

TIP: tagliate il cavolfiore a cimette di dimensione simile, così da rendere omogenea la cottura.

- Riducete il **cavolfiore** a cimette di circa 2 cm di larghezza.
- Scaldate 1-2 cucchiaini d'**olio** in una padella ampia a fuoco medio e rosolate il cavolfiore per 2-3 minuti, o finché si sarà leggermente dorato.

3



Cuocere lo stufato

TIP: le basse temperature causano la formazione di grumi nel latte di cocco, agitatene energicamente la confezione prima di aprirlo per rendere omogenea la consistenza.

- Scolate le **lenticchie** dal liquido di conservazione e sciacquatele sotto acqua corrente.
- Aggiungetele in padella con il **latte di cocco**, il **brodo granulare** e un pizzico di **sale**.
- Coprite con un coperchio e cuocete per circa 15-16 minuti, o finché il **cavolfiore** sarà tenero.

2



Unire le mazzancolle

TIP: le mazzancolle saranno cotte quando risulteranno rosa all'esterno e opache al centro.

- Unite le **mazzancolle** in padella e proseguite la cottura per 2 minuti.
- Aggiungete il **dry rub tandoori** (dosate gradualmente fino a ottenere l'intensità che preferite), un pizzico di **sale**, **pepe** e mescolate per amalgamare gli ingredienti.

4



Disporre nei piatti

- Disponete lo **stufato** nei piatti.
- Guarnite con i **semi di zucca**.

