



Involtini di bietola mediorientali con riso, lenticchie e salsa fresca di yogurt

40 minuti • Piccante

13



Lenticchie



Carota



Cipollotto



Brodo Granulare Vegetale



Harissa



Zenzero



Bietola



Yogurt bianco intero



Coriandolo



Lime



Riso



Com'è andata la tua consegna?
Scannerizza il QR code
e faccelo sapere!

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
Lenticchie	1 pacchetto	2 pacchetti
Carota	1 pezzo	2 pezzi
Cipollotto	1 pezzo	2 pezzi
Brodo Granulare Vegetale 10)	1 pacchetto	2 pacchetti
Harissa 🌶️	1 pacchetto	2 pacchetti
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Bietola	200 g	400 g
Yogurt bianco intero** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Coriandolo**	5 g	10 g
Lime	1 pezzo	2 pezzi
Riso	1 pacchetto	1 pacchetto

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	576 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2393 kJ/ 572 kcal	415 kJ/ 99 kcal
Grassi (g)	5 g	1 g
Grassi saturi (g)	2 g	0.3 g
Carboidrati (g)	106 g	18 g
Zuccheri (g)	7 g	1 g
Fibre (g)	15 g	3 g
Proteine (g)	22 g	4 g
Sale (g)	4 g	1 g

Allergeni

7) Latte 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.

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



Preparare gli ingredienti

TIP: lo zenzero ha un sapore particolare, dosatelo secondo i vostri gusti.

- Portate a bollire una pentola d'**acqua**, salate e lessate il **riso** per circa 10 minuti. Scolatelo, sciacquatelo sotto acqua corrente per raffreddarlo e tenete da parte.
- Nel frattempo, scolate le **lenticchie** e sciacquatele sotto acqua corrente.
- Pelate la **carota** e tritatela grossolanamente.
- Sbucciate e grattugiate (o tritate finemente) un tocchetto di **zenzero**.
- Affettate sottilmente il **cipollotto**.



Sbollentare le bietole

- Mondate le **bietole**, eliminando la parte più coriacea del gambo.
- Portate a bollire una pentola d'**acqua** salata e sbollentate le foglie di **bietola** per 1-2 minuti.
- Scolatele con un mestolo forato e trasferitele su un piatto foderato con carta da cucina per asciugarle.



Preparare il ripieno

TIP: omettete la harissa se non gradite il piccante, la ricetta sarà comunque deliziosa.

- Scaldate un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio-alto.
- Soffriggete il **cipollotto**, 1-2 cucchiaini di **zenzero** e la **carota** per 5-6 minuti con un pizzico di **sale** e **pepe**.
- Unite le **lenticchie**, 1 bicchiere d'**acqua**, il **brodo vegetale** e un pizzico di **harissa** e cuocete per 14 minuti mescolando spesso.
- Aggiustate di **sale** e **pepe**, spostate il sugo in una ciotola e mescolatelo con il **riso**.



Farcire gli involtini

- Una volta intiepidite, selezionate le foglie di **bietola** più larghe e stendetele su un tagliere o una superficie piana.
- Versate un cucchiaino di **ripieno** di riso, lenticchie e carote su ciascuna bietola e arrotolatela delicatamente su sé stessa, fino a ottenere un **involtino**. Ripiegate anche i bordi laterali per sigillare gli involtini.
- Tagliate a tocchetti le foglie di bietola più piccole e unite al ripieno avanzato.



Condire la salsa

- Tagliate il **lime** a spicchi e tritate grossolanamente il **coriandolo**.
- Mescolate in una ciotola lo **yogurt**, il **coriandolo** dosato a piacere, il succo di 2 spicchi di **lime**, un pizzico di **sale** e **pepe**.



Disporre nei piatti

- Disponete il ripieno di **lenticchie**, **riso** e **bietole** avanzato sulla base del piatto.
- Adagiatevi sopra gli **involtini** di bietola e irrorateli con la **salsa** allo **yogurt**.
- Accompagnate con gli spicchi di **lime**.

Buon Appetito!