

Lenticchie al cumino e verdure arrosto con formaggio greco, mandorle e olio al prezzemolo

Conta Calorie **Veggie** 45 minuti

13



Melanzana



Cipolla



Patata Dolce



Aglio



Mix di spezie stile
Medio-Orientale



Peperoncino Tritato



Formaggio greco



Prezzemolo



Lenticchie



Mandorle



Cumino



Limone



Pomodorini Datterini

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Melanzana	1 pezzo	2 pezzi
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Patata Dolce	1 pezzo	2 pezzi
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Mix di spezie stile Medio-Orientale 3) 9)	1 pacchetto	2 pacchetti
Peperoncino Tritato	1 pacchetto	2 pacchetti
Formaggio greco** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Prezzemolo**	5 g	10 g
Lenticchie	1 pacchetto	2 pacchetti
Mandorle 2)	1 pacchetto	1 pacchetto
Cumino	1 pacchetto	2 pacchetti
Limone	1 pezzo	2 pezzi
Pomodorini Datterini	150 g	250 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	680 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2354 kJ/ 563 Kcal	346 kJ/ 83 Kcal
Grassi (g)	16 g	2 g
Grassi saturi (g)	8 g	1 g
Carboidrati (g)	76 g	11 g
Zuccheri (g)	15 g	2 g
Fibre (g)	21 g	3 g
Proteine (g)	25 g	4 g
Sale (g)	3.8 g	0.6 g

Allergeni

2) Frutta a guscio **3)** Semi di sesamo **7)** Latte **9)** Senape

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

Riciclam!



Tagliare le verdure

- Preriscaldare il forno a 220 °C (oppure 200 °C se ventilato).
- Tagliate le **melanzane** a tocchetti di circa 3 cm.
- Sbucciate la **cipolla** e tagliatela a metà. Affettate sottilmente una metà e tagliate a spicchi l'altra metà.
- Sbucciate e riducete le **patate dolci** a cubetti di 2 cm.
- Tagliate a metà i **pomodorini**.
- Sbucciate e tritate l'**aglio** (o tagliatelo a metà per un sapore più delicato).



Preparare l'olio al prezzemolo

TIP: per un gusto più agrumato potete aggiungere più scorza di limone.

- Unite in una ciotola il **prezzemolo**, un pizzico di scorza di **limone**, 1-2 cucchiaini di **olio extravergine** per persona, **sale** e **pepe**.
- Mescolate con cura e tenete da parte.



Arrostire le verdure

- Distribuite su una teglia foderata con carta da forno la **patata dolce**, la **melanzana** e la **cipolla** a spicchi.
- Conditele con un filo di **olio extravergine**, **sale**, 1-2 cucchiaini di **mix di spezie** e un pizzico di **peperoncino** (dosato a piacere).
- Infornate e cuocete per circa 15 minuti.
- Rimuovete la teglia dal forno, aggiungete i **pomodorini** e infornate nuovamente per altri 10 minuti, finché le **verdure** saranno cotte e dorate.



Insaporire le lenticchie

- Riportate sul fuoco la padella usata in precedenza e rosolatevi la **cipolla** affettata e l'**aglio** (dosato a piacere) con un filo di **olio extravergine**, per 2-3 minuti, mescolando di tanto in tanto.
- Aggiungete un pizzico di **cumino**, le **lenticchie**, 1-2 cucchiaini di **acqua**, un pizzico di **sale** e stufate a fuoco medio per 7-8 minuti.



Tostare le mandorle

- Tritate grossolanamente le **mandorle**.
- Tostatele in una padella antiaderente a fuoco medio e senza condimenti, mescolando di tanto in tanto, per 2-3 minuti. Spostatele in un piattino e tenete da parte.
- Grattugiate la scorza del **limone**, poi tagliatelo a spicchi.
- Tritate finemente il **prezzemolo**.
- Scolate le **lenticchie** e sciacquatele sotto **acqua** corrente.
- Sbriciolate il **formaggio** con le mani e tenetelo da parte.



Disporre nei piatti

- Distribuite nei piatti le **lenticchie** e le **verdure** arrostate.
- Guarnite con il **formaggio** e le **mandorle**.
- Condite con l'**olio al prezzemolo** e accompagnate con gli spicchi di **limone**: potete spremerne il succo per dare un tocco di freschezza.



Ti piace cucinare con HelloFresh?
Scarica la nostra app e raccontaci com'è andata!

Buon Appetito!