



Naan speziato alla greca con melanzane arrostate, crema di stracchino e pomodorini

Conta Calorie **Famiglia** **Veggie** 30 minuti

10



Melanzana



Stracchino



Mix di spezie stile
Medio-Orientale



Naan



Capperi



Origano



Pomodorini Datterini

Dalla dispensa: Sale, Olio extravergine di
oliva

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
Stracchino** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Mix di spezie stile Medio-Orientale 3) 9)	1 pacchetto	2 pacchetti
Naan 7) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Capperi	1 pacchetto	2 pacchetti
Origano**	5 g	10 g
Pomodorini Datterini	250 g	500 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	424 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2417 kJ/ 578 Kcal	570 kJ/ 136 Kcal
Grassi (g)	18 g	4 g
Grassi saturi(g)	8 g	2 g
Carboidrati (g)	84 g	20 g
Zuccheri (g)	21 g	5 g
Fibre (g)	10 g	2 g
Proteine (g)	19 g	4 g

Allergeni

3) Semi di sesamo 7) Latte 9) Senape 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.

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



Tagliare gli ingredienti

- Sfogliate l'**origano**.
- Spuntate il picciolo della **melanzana** e tagliatela a fette per il verso della lunghezza, quindi tagliatela a listarelle e infine a cubetti di 1 cm.
- Tagliate a metà i **pomodorini**.
- Sciacquate i **capperi** sotto **acqua** corrente per rimuovere il **sale**.



Condire lo stracchino

- Mescolate in una ciotolina lo **stracchino** con un filo di **olio extravergine**, un pizzico di **sale** e **pepe** e, a piacere, qualche fogliolina di **origano**.



Rosolare le melanzane

- Scaldate in una padella a fuoco medio un filo di **olio extravergine**.
- Aggiungete le **melanzane**, conditele con 1-2 cucchiaini di **mix di spezie** e **sale** e cuocete per 12-15 minuti, mescolando spesso finché non saranno tenere.



Farcire i naan

- Distribuite le **melanzane** e i **pomodori** sul **naan** caldo e adagiatevi sopra qualche fiocco di **crema di stracchino**.



Cuocere i pomodorini e scaldare i naan

- Condite i **pomodorini** con qualche fogliolina di **origano**, un pizzico di **sale** e un filo di **olio extravergine**.
- Quando mancano 2-3 minuti alla cottura delle **melanzane**, aggiungete in padella i **pomodorini** e i **capperi** ben sgocciolati.
- Trasferite le **verdure** su un piatto e tenete da parte.
- Pulite la padella con carta da cucina e scaldatevi il **naan**, circa 2-3 minuti per lato, finché non diventa dorato.



Disporre nei piatti

- Servite il **naan** intero o tagliato a fette, ultimando con un filo di **olio extravergine** e qualche fogliolina di **origano**.



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

Buon Appetito!