



Riso Basmati e ceci alla persiana con zafferano, pomodorini speziati e salsa yogurt

40 minuti

7



Cipolla



Coriandolo



Mandorle



Riso Basmati



Ceci



Yogurt bianco intero



Aglio



Limone



Pomodorini ciliegini



Mix di spezie stile Medio-Orientale



Burro



Zafferano



Petto di pollo a fette



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

Ricetta personalizzata: Prestate attenzione ai riquadri rosa presenti su questa scheda se avete scelto di aggiungere o sostituire una proteina alla vostra ricetta.

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
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Coriandolo**	5 g	10 g
Mandorle 2)	1 pacchetto	2 pacchetti
Riso Basmati	1 pacchetto	1 pacchetto
Ceci	1 pacchetto	2 pacchetti
Yogurt bianco intero** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Limone	1 pezzo	2 pezzi
Pomodorini ciliegini	250 g	500 g
Mix di spezie stile Medio-Orientale 3) 9)	1 pacchetto	2 pacchetti
Burro** 7)	3 pacchetti	6 pacchetti
Zafferano	1 pacchetto	2 pacchetti
Petto di pollo a fette**	250 g	500 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	571 g	100 g	696 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3048 kJ/ 729 kcal	534 kJ/ 128 kcal	866 kJ/ 3624 kcal	521 kJ/ 125 kcal
Grassi (g)	25 g	4 g	27 g	4 g
Grassi saturi(g)	10 g	2 g	11 g	2 g
Carboidrati (g)	97 g	17 g	97 g	14 g
Zuccheri (g)	13 g	2 g	13 g	2 g
Fibre (g)	16 g	3 g	16 g	2 g
Proteine (g)	26 g	5 g	56 g	8 g
Sale (g)	1 g	0.2 g	1 g	0.2 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



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito hellofresh.it



Preparare gli ingredienti

- Preriscaldate il forno a 200 °C (oppure a 180 °C se ventilato).
- Sbucciate la **cipolla**: tagliatene una metà a spicchi e tritate l'altra metà.
- Scolate i **ceci** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.



Preparare la salsa yogurt

- Raccogliete lo **yogurt** in una ciotolina e conditelo con un pizzico di **sale**, una macinata di **pepe** e un filo di **olio**.
- Grattugiate a piacere un po' di scorza del **limone** (senza intaccare la parte bianca, che è amara).

Ricetta personalizzata: tagliate il pollo a strisciole e cuocetelo in una padella calda con un filo d'olio e un pizzico di sale finché sarà bianco e asciutto all'interno.



Arrostire le verdure

- Raccogliete gli **spicchi di cipolla**, i **pomodorini** e i **ceci** in una ciotola e conditeli uniformemente con un cucchiaino del **mix di spezie**, un filo d'**olio** e un pizzico di **sale**.
- Disponeteli su una teglia foderata di carta da forno e cuocete in forno caldo per 18-20 minuti circa, mescolando a metà cottura.
- Sbucciate e tagliate a metà l'**aglio**.
- Tritate finemente le **mandorle**.



Condire il riso

TIP: omettete il coriandolo se non ne gradite il sapore, la ricetta sarà comunque deliziosa.

- Tritate finemente il **coriandolo**.
- Sgranate il **riso** con una forchetta e aggiungete un po' di **coriandolo** a piacere, poi aggiustate di **sale**.



Cuocere il riso

- Sciogliete il **burro** in una pentola a fuoco medio-alto.
- Unite la **cipolla** tritata, l'**aglio**, metà delle **mandorle**, un pizzico di **sale** e cuocete tutto a fuoco vivace per 2-3 minuti, mescolando spesso.
- Aggiungete il **riso**, 230 ml di **acqua** (per 2 persone) e lo **zafferano**. Portate a ebollizione, coprite con un coperchio e riducete la fiamma al minimo. Proseguite la cottura per 9-10 minuti.



Disporre nei piatti

- Distribuite il **riso** nei piatti e adagiatevi sopra le **verdure** e i **ceci**.
- Irrorate con qualche goccia di **salsa allo yogurt** e guarnite con il resto delle **mandorle**, un pizzico di **scorza di limone** e **coriandolo** a piacere.
- Accompagnate con gli spicchi di **limone**.

Buon Appetito!