



Shakshuka alla maghrebina con yogurt greco spezie, salsa di pomodorini e pane tostato

Uova non incluse 40 minuti

10



Prezzemolo



Aglio



Cipolla



Pomodorini
Ciliegi in salsa



Ras El Hanout



Pane integrale



Yogurt Greco



Peperone



Pistacchi

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio
extravergine di oliva, Zucchero, Uova

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Prezzemolo**	5 g	10 g
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Pomodorini Ciliegino in salsa	1 pacchetto	2 pacchetti
Ras El Hanout	1 pacchetto	2 pacchetti
Pane integrale (13)	200 g	400 g
Yogurt Greco** (7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Peperone	1 pezzo	2 pezzi
Pistacchi (2)	1 pacchetto	1 pacchetto

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	536 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2093 kJ/ 500 Kcal	390 kJ/ 93 Kcal
Grassi (g)	12 g	2 g
Grassi saturi(g)	6 g	1 g
Carboidrati (g)	73 g	14 g
Zuccheri (g)	19 g	4 g
Fibre (g)	10 g	2 g
Proteine (g)	18 g	3 g
Sale (g)	2 g	0.3 g

Allergeni

2) Frutta a guscio 7) Latte 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



Preparare gli ingredienti

- Sbucciate la **cipolla** e affettatela grossolanamente.
- Eliminate i semi e il torsolo del **peperone** e tagliatelo a strisciole di mezzo centimetro.
- Tritate finemente il **prezzemolo**, lasciando da parte qualche foglia intera per guarnire.
- Tagliate il **pane** a fette da 1-2 cm.
- Tritate grossolanamente i **pistacchi**.



Tostare i pistacchi e preparare l'olio al prezzemolo

- Tostate nel frattempo i **pistacchi** in una padella antiaderente a fuoco medio e senza condimenti per 2-3 minuti, mescolando spesso per non bruciarli, poi spostateli in un piatto.

Versate in una ciotolina 2 cucchiaini di **olio d'oliva** per persona, condite con **sale, pepe** e il **prezzemolo** tritato e mescolate bene.



Rosolare il soffritto

- Unite in una padella capiente un generoso filo di **olio d'oliva**, l'**aglio** sbucciato, la **cipolla**, i **peperoni**, 1-2 cucchiaini di **mix di spezie** e un pizzico di **sale**.
- Rosolate a fuoco medio-alto per 4-5 minuti, mescolando spesso. Condite con un pizzico **pepe**, a piacere.



Tostare il pane e preparare la salsa yogurt

- Spennellate l'**olio** al **prezzemolo** sulle fette di **pane**. Riportate la padella usata per i **pistacchi** sul fuoco e tostatelo 2 minuti per lato a fiamma medio-alta.
- Versate lo **yogurt** in una ciotola e conditelo con un filo di **olio**, un pizzico di **sale** e **pepe**.



Cuocere il pomodoro

- Unite al soffritto la passata di **pomodorini**, condite con un pizzico di **zucchero**, **sale** e **pepe**, e proseguite la cottura a fiamma bassa, con coperchio, per circa 13-15 minuti.
- Versione con le **uova**: a 5-7 minuti dalla fine della cottura, aiutatevi con un cucchiaino e create un piccolo incavo a persona nella **salsa**, rompete 1 **uovo** in ogni incavo, coprite con un coperchio e terminate la cottura, finché le **uova** saranno cotte.



Disporre nei piatti

- Mettete la **shakshuka di pomodoro** e **peperoni** (con o senza **uova**) in piatti fondi o ciotole.
- Aggiungete un cucchiaino di **yogurt** e guarnite con i **pistacchi** tostatati e con le foglie di **prezzemolo** tenute da parte.
- Accompagnate con il **pane** tostato e servite lo **yogurt** rimasto in una ciotolina.



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

Buon Appetito!