

Fatteh alle melanzane e ceci speziati

con salsa yogurt, erba cipollina e tortillas

45 minuti

9



Ceci



Melanzana



Mini Tortilla Di Farina Bianca



Yogurt bianco intero



Limone



Dukkah



Aglio



Erba Cipollina



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?
Scansiona il QR code e lascia un commento!

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Ceci	1 pacchetto	2 pacchetti
Melanzana**	2 pezzi	4 pezzi
Mini Tortilla Di Farina Bianca 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Yogurt bianco intero** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Dukkah 3) 9)	1 pacchetto	1 pacchetto
Aglio	1 spicchio	1 spicchio
Erba Cipollina**	5 g	5 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	608 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2454 kJ/ 586 kcal	404 kJ/ 97 kcal
Grassi (g)	16 g	3 g
Grassi saturi (g)	7 g	1 g
Carboidrati (g)	82 g	13 g
Zuccheri (g)	15 g	2 g
Fibre (g)	20 g	3 g
Proteine (g)	25 g	4 g
Sale (g)	3 g	0 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



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



Cuocere le melanzane

- Tagliate le **melanzane** a cubetti di 1-2 cm.
- Scaldate bene 3 cucchiaini d'**olio** in una padella ampia a fuoco medio. Unite le melanzane, 200 ml d'**acqua** (circa un bicchiere) per 2 persone, coprite con un coperchio e cuocete per circa 8-12 minuti.
- Togliete il coperchio e proseguite la cottura per altri 10 minuti, mescolando spesso e facendo attenzione a non bruciarle.
- Alla fine salate e pepate a piacere.



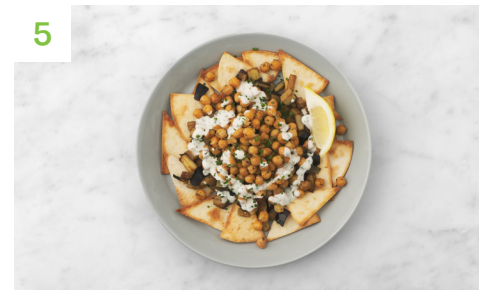
Preparare la salsa

- Tritate finemente l'**erba cipollina**.
- Raccoglietene metà in una ciotolina con lo **yogurt**, mezzo spicchio d'**aglio** sbucciato e tritato finemente (dosatelo a piacere) e il succo di uno spicchio di **limone**.
- Condite con un pizzico di **sale, pepe** e mescolate bene.



Tostare le tortillas

- Scaldate una padella antiaderente senza condimenti e tostate le **tortillas** per 2-3 minuti per lato, finché saranno dorate e croccanti.
- Tagliate il disco di ciascuna **tortilla** in quarti e poi in ottavi così da ottenere 8 triangolini uguali.



Disporre nei piatti

- Disponete nei piatti le **melanzane** con le **chips di tortilla**.
- Unite i **ceci**, irrorate con la **salsa allo yogurt** e guarnite con l'**erba cipollina** rimasta.



Friggere i ceci

- Scolate i **ceci** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Riportate la padella usata per le **tortillas** su fuoco medio-alto con un filo d'**olio**.
- Aggiungete i **ceci**, un pizzico di **mix di spezie** e cuocete per 5-7 minuti, mescolando spesso, finché saranno dorati e croccanti.

Buon Appetito!