

Naan mediorientale salsiccia e peperoni con yogurt bianco e insalata

25 minuti

18



Naan



Pomodoro



Yogurt bianco intero



Cipolla



Peperone



Salsiccia di maiale



Mix di spezie stile
Medio-Orientale



Insalata Mista



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

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: Sale, Pepe, Olio d'oliva,
Zucchero

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Naan 7) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodoro**	1 pezzo	2 pezzi
Yogurt bianco intero** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Peperone**	1 pezzo	2 pezzi
Salsiccia di maiale**	1 pacchetto	2 pacchetti
Mix di spezie stile Medio-Orientale 3) 9)	1 pacchetto	1 pacchetto
Insalata Mista**	50 g	100 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	564 g	100 g	685 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2949 kJ/ 705 kcal	522 kJ/ 125 kcal	3828 kJ/ 915 kcal	559 kJ/ 134 kcal
Grassi (g)	27 g	5 g	41 g	6 g
Grassi saturi(g)	9 g	2 g	14 g	2 g
Carboidrati (g)	76 g	14 g	77 g	11 g
Zuccheri (g)	14 g	2 g	14 g	2 g
Fibre (g)	7 g	1 g	7 g	1 g
Proteine (g)	36 g	6 g	57 g	8 g
Sale (g)	4 g	1 g	6 g	1 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 hellofresh.it



Cuocere le verdure

- Tagliate il **peperone** a striscioline di circa 1 cm.
- Sbucciate e affettate la **cipolla** a rondelle sottili.
- Scaldate 1-2 cucchiari d'**olio** in una padella antiaderente a fuoco medio.
- Unite la **cipolla** e il **peperone**, un pizzico di **sale**, **pepe** e **zucchero** e 1-2 cucchiaini di **mix di spezie**.
- Coprite con il coperchio e cuocete per circa 10 minuti, mescolando ogni tanto.



Scaldare i naan

- Portate una padella a fuoco medio e scaldate i **naan** 2-3 minuti per lato, finché saranno morbidi e dorati.



Preparare l'insalata

- Tagliate il **pomodoro** a dadini.
- Raccoglieteli in una ciotola con l'**insalata**, un filo d'**olio** e un pizzico di **sale** e di **pepe**.
- Condite lo **yogurt** con 1 cucchiaino d'olio e un pizzico di **sale** e **pepe**.



Disporre nei piatti

- Disponete i **naan** nei piatti.
- Adagiatevi sopra un po' di **insalata**, i **peperoni** con la **salsiccia** e infine irrorate con lo **yogurt**.
- Sevite a parte il resto dell'**insalata**.



Cuocere la salsiccia

TIP: la salsiccia sarà cotta quando risulterà opaca e chiara al centro.

- Eliminate la pelle della **salsiccia** e tagliatela a tocchetti da 1 cm.
- Unite la **salsiccia** nella padella con i **peperoni** e proseguite la cottura con il coperchio per 8-10 minuti.

Buon Appetito!