

Lenticchie al cumino e formaggio greco con patate dolci e melanzane speziate

45 minuti

13



Melanzana



Cipolla



Patata Dolce



Formaggio greco



Prezzemolo



Lenticchie



Limone



Pomodorini Datterini



Cumino



Mix di spezie stile
Medio-Orientale



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
Melanzana**	1 pezzo	2 pezzi
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Patata Dolce	1 pezzo	2 pezzi
Formaggio greco** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Prezzemolo**	5 g	5 g
Lenticchie	1 pacchetto	2 pacchetti
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Pomodorini Datterini**	150 g	250 g
Cumino	1 pacchetto	1 pacchetto
Mix di spezie stile Medio-Orientale 3) 9)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	721 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2257 kJ/ 539 kcal	313 kJ/ 75 kcal
Grassi (g)	13 g	2 g
Grassi saturi(g)	8 g	1 g
Carboidrati (g)	78 g	11 g
Zuccheri (g)	16 g	2 g
Fibre (g)	21 g	3 g
Proteine (g)	25 g	3 g
Sale (g)	4 g	1 g

Allergeni

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



Tagliare le verdure

- Preriscaldare il forno a 220 °C (oppure 200 °C se ventilato).
- Tagliate le **melanzane** a tocchetti di circa 3 cm.
- Sbucciate la **cipolla** e tagliatela a metà. Affettate sottilmente una metà e tagliate a spicchi l'altra metà.
- Sbucciate e riducete la **patata dolce** a cubetti di 2 cm.
- Tagliate i **pomodorini** a metà.



Preparare l'olio

- Tritate finemente il **prezzemolo**.
- Grattugiate a piacere un pizzico di scorza del **limone** (senza intaccare la parte bianca, che è amara).
- Raccogliete in una ciotolina il **prezzemolo**, un pizzico di scorza di **limone**, 1-2 cucchiaini di **olio** per persona, **sale** e **pepe**.
- Mescolate con cura e tenete da parte.



Arrostire le verdure

- Raccogliete la **patata dolce**, la **melanzana**, i **pomodorini** e la **cipolla** tagliata a spicchi in una ciotola e conditele uniformemente con 1-2 cucchiaini d'olio, un pizzico di **sale** e un cucchiaino di **mix di spezie** (o tutto se vi piace).
- Disponetele su una teglia con carta da forno, cercando di non sovrapporle, e cuocetele in forno caldo per circa 25-30 minuti, mescolando a metà cottura.



Disporre nei piatti

- Distribuite nei piatti le **lenticchie** e le **verdure** arrostate.
- Guarnite con il **formaggio greco**, sbriciolandolo grossolanamente con le mani.
- Irrorate con l'**olio al prezzemolo** e accompagnate con uno spicchio di **limone**.



Stufare le lenticchie

- Portate su fuoco medio una padella con un filo d'**olio** e rosolate la **cipolla** affettata per 2-3 minuti, mescolando di tanto in tanto.
- Scolate le **lenticchie** dal liquido di conservazione, sciacquatele sotto acqua corrente e unitele nella padella insieme a un pizzico di **cumino**, 1-2 cucchiaini d'**acqua**, e un pizzico di **sale** e cuocete per circa 7-8 minuti.

Buon Appetito!