



# Crema di lenticchie e yogurt greco con coriandolo e pane naan

40 minuti

7



Cipolla



Lenticchie



Concentrato  
Di Pomodoro



Coriandolo



Yogurt Greco



Naan



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

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          |
|-------------------------|-------------|-------------|
| Cipolla                 | 1 pezzo     | 2 pezzi     |
| Lenticchie              | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Concentrato Di Pomodoro | 1 pacchetto | 1 pacchetto |
| Coriandolo**            | 5 g         | 5 g         |
| Yogurt Greco** 7)       | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Naan 7) 13)             | 1 pacchetto | 2 pacchetti |

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

|                                  | Per porzione         | Per 100g            |
|----------------------------------|----------------------|---------------------|
| per gli ingredienti non cucinati | <b>518 g</b>         | <b>100 g</b>        |
| Energia (kJ/kcal)                | 3058 kJ/<br>731 kcal | 591 kJ/<br>141 kcal |
| Grassi (g)                       | 18 g                 | 3 g                 |
| Grassi saturi (g)                | 6 g                  | 1 g                 |
| Carboidrati (g)                  | 106 g                | 21 g                |
| Zuccheri (g)                     | 15 g                 | 3 g                 |
| Fibre (g)                        | 16 g                 | 3 g                 |
| Proteine (g)                     | 29 g                 | 6 g                 |
| Sale (g)                         | 4 g                  | 1 g                 |

## Allergeni

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



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito [hellofresh.it](http://hellofresh.it)

1



## Cuocere le lenticchie

- Sbucciate la **cipolla** e tritatela finemente.
- Scolate le **lenticchie** dal liquido di conservazione e sciacquatele sotto acqua corrente.
- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio-basso con 1-2 cucchiai d'**olio** e rosolate la **cipolla** e le **lenticchie** per 3-4 minuti.
- Unite, per 2 persone, metà del **concentrato di pomodoro**, 250 ml di **acqua** (circa un bicchiere), un pizzico di **sale**, **zucchero** e **pepe** e cuocete per circa 14-15 minuti con il coperchio.

3



## Frullare le lenticchie

- Tagliate il **naan** a striscioline di 2 cm.
- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio e tostate il **naan** per 2-3 minuti su entrambi i lati. In alternativa, usate un tostapane o scaldatelo nel microonde per 1 minuto.
- Frullate le **lenticchie**, aggiungendo 1-2 cucchiai d'**acqua** per regolarne la consistenza, se necessario.

2



## Preparare la salsa

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

- Tritate nel frattempo un po' di **coriandolo** a piacere.
- Condite lo **yogurt** (potete condirlo direttamente nel suo vasetto) con un filo d'**olio**, un pizzico di **sale** e **pepe**.

4



## Disporre nei piatti

- Disponete la crema di **lenticchie** nei piatti.
- Guarnite con lo **yogurt** e con un pizzico di **coriandolo**.
- Accompagnate con il **naan**.

Buon Appetito!