



# Makhlama - stufato di pollo macinato con uova morbide, spezie e pane naan

35 minuti • Uova non incluse • Mangiami per primo

14



Macinato di pollo



Cipolla



Pomodoro



Patate



Prezzemolo



Mix di spezie stile Medio-Orientale



Naan



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: Olio d'oliva, Sale, Pepe, Uova

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Macinato di pollo**	300 g	600 g
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Pomodoro**	2 pezzi	4 pezzi
Patate	2 pezzi	4 pezzi
Prezzemolo**	5 g	10 g
Mix di spezie stile Medio-Orientale <b>3) 9)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Naan <b>7) 13)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>684 g</b>	<b>100 g</b>	<b>835 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	3312 kJ/ 792 kcal	484 kJ/ 116 kcal	4203 kJ/ 1005 kcal	504 kJ/ 120 kcal
Grassi (g)	21 g	3 g	32 g	4 g
Grassi saturi(g)	4 g	1 g	7 g	1 g
Carboidrati (g)	98 g	14 g	98 g	12 g
Zuccheri (g)	6 g	1 g	6 g	1 g
Fibre (g)	7 g	1 g	7 g	1 g
Proteine (g)	45 g	7 g	73 g	8 g
Sale (g)	2 g	0 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 [hellofresh.it](http://hellofresh.it)



## Lessare le patate

- Portate a bollire una pentola d'**acqua** salata. Usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.
- Sbucciate le **patate**, tagliatele a cubetti da circa 1 cm e lessatele per circa 9-10 minuti, o finché saranno tenere, quindi scolatele molto bene.



## Scaldare il naan

- Tritate finemente il **prezzemolo**.
- Condite il **naan** su entrambi i lati con un filo d'**olio** e un pizzico di **mix di spezie** dosato a piacere (spalmate olio e spezie con le dita o con un pennello).
- Scaldate bene una padella antiaderente con un filo d'**olio** su fuoco medio e scaldate il **naan** per circa 1 minuto per lato. Salate a piacere.



## Rosolare la carne

- Nel frattempo che lessate le patate, sbucciate e tritate finemente la **cipolla**.
- Tagliate i **pomodori** a cubetti piccoli di circa 0,5 cm.
- Scaldare un'ampia padella antiaderente a fuoco medio-alto con un filo d'**olio**.
- Rosolate il **macinato di pollo** per 2-3 minuti, sgranandolo con un cucchiaino di legno.
- Unite **cipolla**, **pomodoro**, un cucchiaino di **mix di spezie** (per 2 persone) e rosolate per altri 2-3 minuti.



## Disporre nei piatti

- Disponete la **makhlama** nei piatti.
- Accompagnate con il **naan**.



## Cuocere la makhlama

**TIP: il pollo sarà cotto quando risulterà dorato e non più rosa.**

- Trasferite nella padella le **patate**, un pizzico di **sale**, mescolatele bene e cuocete per 7-8 minuti con il coperchio a fuoco basso
- Togliete il coperchio e cuocete per altri 2 minuti. Assaggiare e unire altre spezie se volete.
- Versione con le **uova**: a 5-7 minuti dalla fine della cottura, aiutatevi con un cucchiaino e create un piccolo incavo a persona nel sugo, rompete 1 uovo in ogni incavo, coprite con un coperchio e terminate la cottura, finché le uova saranno cotte.

Buon Appetito!