



# Il gusto dell'equilibrio - bowl vegana di ceci e verdure con avocado, patata dolce e fagiolini

30 minuti

9

Cerca il kit con  
lo stesso numero



Fagiolini



Avocado



Pasta di Miso



Tahina



Patata Dolce



Ceci



Lime



Semi Di Sesamo



Paprika Dolce



Mazzancolle  
tropicali

Ricetta personalizzabile

Lo sapete che le patate dolci si chiamano anche patate americane o batate? Sì, con la B iniziale!  
Molto consumate ai Tropici, negli Stati Uniti e nel Sud-est asiatico sono buone in tutti i modi: fritte, bollite, al forno, in crema. La forma è un po' allungata, la buccia spessa e la polpa molto soda e arancione, dal sapore dolce, fra la zucca e la castagna.



## Cosa ti serve?

Olio d'oliva, Sale, Pepe  
Ciotola, Padella, Pentola, Ciotolina

## Prima di cominciare

Lava frutta e verdura. Usa taglieri e utensili diversi per cibi crudi e cotti, oppure puliscili tra un uso e l'altro. Lavati le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti. Pianifica le ricette in base alla data di scadenza riportata sugli ingredienti.

## Ingredienti

	2P	4P
Fagiolini**	1 pacchetto	2 pacchetti
Avocado	1 pezzo	2 pezzi
Pasta di Miso <b>11)</b> <b>13)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Tahina <b>3)</b>	1 bustina	2 bustine
Patata Dolce	1 pezzo	2 pezzi
Ceci	1 pacchetto	2 pacchetti
Lime	1 pezzo	1 pezzo
Semi Di Sesamo <b>3)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Paprika Dolce	1 pacchetto	1 pacchetto
Mazzancolle tropicali** <b>5)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>604 g</b>	<b>100 g</b>	<b>663 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	3333 kJ/ 797 kcal	552 kJ/ 132 kcal	2967 kJ/ 709 kcal	448 kJ/ 107 kcal
Grassi (g)	44 g	7 g	30 g	5 g
Grassi saturi (g)	7 g	1 g	5 g	1 g
Carboidrati (g)	69 g	12 g	69 g	10 g
Zuccheri (g)	10 g	2 g	10 g	5 g
Fibre (g)	26 g	4 g	26 g	4 g
Proteine (g)	23 g	4 g	32 g	5 g
Sale (g)	2 g	0 g	3 g	1 g

## Allergeni

**3)** Semi di sesamo **5)** Crostacei **11)** Soia **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.



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

1



## Lessare i fagiolini e le patate

**SALVA TEMPO:** usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.

- Portate a bollire una pentola d'**acqua salata**.
- Sbucciate la **patata dolce** e tagliatela a cubetti di circa 1 cm.
- Eliminate le estremità dei **fagiolini**. Lessateli insieme alle **patate dolci** per 12 minuti, o finché saranno teneri.
- Scolate i **ceci** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.

3



## Tagliare l'avocado

**OCCHIO ALL'INGREDIENTE:** se il vostro avocado presenta piccole aree nere sulla polpa, eliminatele e mangiate il resto.

- Scolate **fagiolini** e **patate** e trasferiteli nella padella usata in precedenza con un filo d'**olio** a fuoco medio-alto. Cuocete per 2-3 minuti circa.
- Spegnete il fuoco, unite anche i **ceci** e condite con la **salsa** a base di miso e tahina.
- Tagliate l'**avocado** a metà, eliminate il nocciolo, scavate la polpa con un cucchiaio e riducetela a cubetti di 1 cm.

2



## Cuocere i ceci

- Scaldate 2-3 cucchiai d'**olio** (4-5 per 4 porzioni) in una padella antiaderente a fuoco medio.
- Unite i **ceci**, condite con la **paprika** e un pizzico di **sale**, **pepe** e cuocete per 5-6 minuti.
- Alla fine, sfumate con il succo di uno spicchio di **lime**, salate e pepate a piacere, quindi trasferite in una ciotola.
- Nel frattempo, raccogliete in una ciotolina la **pasta di miso** e la **tahina** e mescolate fino ad amalgamare.

**Ricetta personalizzata:** cuocete le mazzancolle in padella a fuoco medio-alto per 5-6 minuti, finché saranno rosa all'esterno e opache al centro.

4



## Disporre nei piatti

- Disponete la **patata dolce**, i **fagiolini** e i **ceci** in piatti fondi o ciotole.
- Adagiate sopra l'**avocado** e spolverizzate con i **semi di sesamo**.
- Accompagnate con uno spicchio di **lime**.

Il nostro ingrediente segreto è la tua opinione: scansiona il QR code e commenta la ricetta

