



Lahmacun - 'pizza' turca di pane naan e carne speziata con spinaci, yogurt e insalata di pomodoro all'origano

25 minuti

25

Cerca il kit con lo stesso numero



Macinato misto di maiale e manzo



Naan



Spinacino baby



Peperoncino Tritato



Origano Secco



Yogurt Greco 0% grassi



Pomodoro



Cipolla



Petto di pollo a fette 100% italiano

Ricetta personalizzabile

Il lahmacun è un piatto tradizionale del Medio Oriente, spesso definito come la "pizza turca". La sua base è un sottile disco di pasta, qui reinterpretato con il soffice e profumato pane naan. Sopra viene steso un mix di carne macinata speziata, arricchita da spinaci saltati per un tocco di freschezza e colore. Il piatto viene completato con una cremosa salsa di yogurt, che bilancia perfettamente i sapori intensi e le spezie della carne.



Cosa ti serve?

Olio d'oliva, Sale, Pepe, Aceto
Teglia con carta da forno, Padella, 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 |
|--|-------------|-------------|
| Macinato misto di maiale e manzo** | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Naan 7) 13) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Spinacino baby** | 100 g | 200 g |
| Peperoncino Tritato 🍷 | 1 pacchetto | 1 pacchetto |
| Origano Secco | 1 pacchetto | 1 pacchetto |
| Yogurt Greco 0% grassi** 7) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Pomodoro** | 1 pezzo | 2 pezzi |
| Cipolla | 1 pezzo | 2 pezzi |
| Petto di pollo a fette 100% italiano** | 250 g | 500 g |

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

| | Per porzione | Per 100g | Per porzione | Per 100g |
|----------------------------------|----------------------|---------------------|----------------------|---------------------|
| per gli ingredienti non cucinati | 482 g | 100 g | 507 g | 100 g |
| Energia (kJ/kcal) | 2949 kJ/ 705 kcal | 613 kJ/ 146 kcal | 2596 kJ/ 620 kcal | 512 kJ/ 122 kcal |
| Grassi (g) | 26 g | 5 g | 12 g | 2 g |
| Grassi saturi (g) | 7 g | 1 g | 1 g | 0 g |
| Carboidrati (g) | 74 g | 15 g | 73 g | 14 g |
| Zuccheri (g) | 9 g | 2 g | 9 g | 2 g |
| Fibre (g) | 6 g | 1 g | 6 g | 1 g |
| Proteine (g) | 38 g | 8 g | 50 g | 10 g |
| Sale (g) | 2 g | 0 g | 1 g | 0 g |

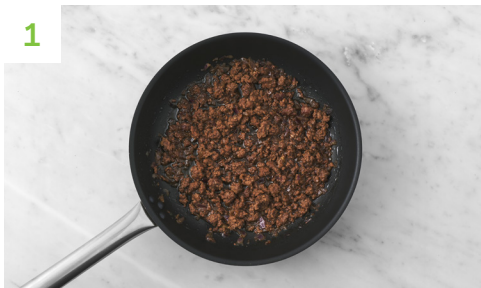
Allergeni

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.



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



Preparare la carne

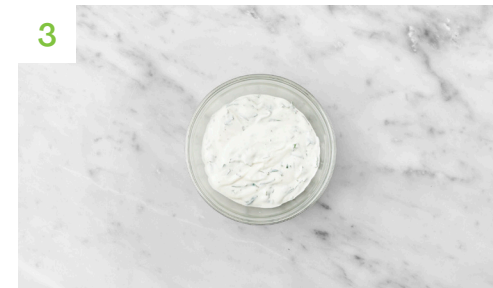
- Preriscaldate il forno a 220 °C in modalità statica.
- Sbucciate e tritate finemente la **cipolla**.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella ampia e rosolate la **cipolla** per 2-3 minuti.
- Aggiungete il **macinato di carne** e condite con un pizzico d'**origano, sale, pepe** e **peperoncino**. Mescolate bene per sgranare la **carne** e proseguite la cottura per 4-5 minuti, finché non è più rosa al centro. **QUESTIONE DI GUSTI:** omettete il **peperoncino** se non gradite il piccante.



Unire gli spinaci

- Unite in padella anche gli **spinaci** (ricordate di lavarli bene).
- Proseguite la cottura per 1-3 minuti, fino a farli appassire, poi spegnete il fuoco.

Ricetta personalizzata: tagliate il pollo a striscioline e cuocete in padella a fuoco medio-alto per 5-6 minuti, finché non è più rosa al centro.



Condire pomodoro e yogurt

- Tagliate intanto il **pomodoro** a cubetti piccoli di 1 cm, raccoglieteli in una ciotolina e condite con **olio, aceto, origano, sale e pepe** a piacere.
- Condite anche lo **yogurt** con **olio, sale e pepe**.



Infornare il naan-pizza

- Foderate una teglia con carta da forno e adagiatevi i **naan**.
- Irrorateli con un filo d'**olio**, poi disponete sopra il mix di **carne e spinaci**.
- Cuocete in forno caldo per 10-15 minuti, finché i bordi dei naan saranno dorati e croccanti.



Disporre nei piatti

- Trasferite i **naan** nei piatti.
- Guarnite con lo **yogurt** e accompagnate con l'**insalata di pomodoro**.

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

