



# Lahmacun - 'pizza' alla turca di pane naan e carne con spinaci, yogurt greco 0% grassi e pomodoro

25 minuti

11

Cerca il kit con lo stesso numero



Cipolla



Macinato misto di maiale e manzo



Origano Secco



Spinacino baby



Peperoncino a scaglie



Pomodoro



Yogurt Greco 0% grassi



Naan



## Prima di cominciare

Lava gli ortaggi. Usa utensili diversi per cibi crudi e cotti, oppure puliscili tra un uso e l'altro. Lava le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti. Pianifica le ricette in base alla scadenza degli ingredienti.

## Cosa ti serve?

Teglia con carta da forno, Padella, Ciotolina

## Ingredienti

	2P	4P	6P
Cipolla (pezzi)	1	2	3
Macinato misto di maiale e manzo** (pacchetti)	1	2	3
Origano Secco (pacchetti)	0.5	1	1.5
Spinacino baby** (g)	100	200	300
Peperoncino a scaglie (pacchetti)	0.5	1	1.5
Pomodoro** (pezzi)	1	2	3
Yogurt Greco 0% grassi 7)** (pacchetti)	1	2	3
Naan 7) 13) (pacchetti)	1	2	3

**Dalla vostra dispensa**

Olio d'oliva*		(q.b.)	
Sale*		(q.b.)	
Pepe*		(q.b.)	
Aceto*		(q.b.)	

\*Non incluso \*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	481 g	100 g	581 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2939 kJ/702 kcal	611 kJ/146 kcal	3867 kJ/924 kcal	666 kJ/159 kcal
Grassi (g)	26 g	5 g	42 g	7 g
Grassi saturi(g)	7 g	1 g	13 g	2 g
Carboidrati (g)	73 g	15 g	74 g	13 g
Zuccheri (g)	9 g	2 g	9 g	2 g
Fibre (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Proteine (g)	38 g	8 g	56 g	8 g
Sale (g)	2 g	0 g	2 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.



## Momento rosolatura

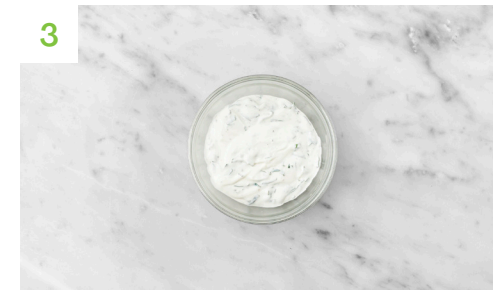
**IMPORTANTE: le quantità per preparare la ricetta in base al numero di porzioni sono riportate nella tabella ingredienti!**

- Preiscaldate 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 di **origano, sale, pepe** e **peperoncino** (oppure omettetelo se non gradite il piccante).
- Mescolate bene per sgranare la carne e proseguite la cottura per 4-5 minuti, finché non è più rosa al centro.



## Arrivano 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.



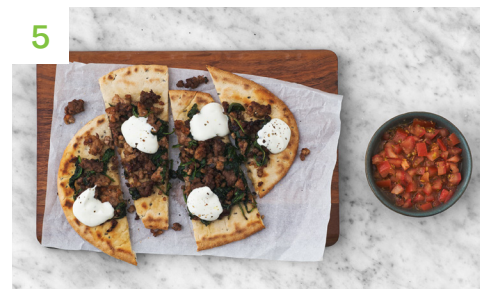
## Ecco il tocco acidulo

- Tagliate intanto il **pomodoro** a cubetti 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**.



## Più fragrante in forno

- 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.



## Nei piatti o sul tagliere

- Trasferite i **naan** nei piatti.
- Guarnite con lo **yogurt** e accompagnate con il **pomodoro**.

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

