



Zuppa di legumi e yogurt greco stile 'Harira'

con coriandolo, spezie e pane Naan

25 minuti

20

Cerca il kit con lo stesso numero



Brodo Granulare Vegetale



Concentrato Di Pomodoro



Cipolla



Ceci



Lenticchie



Mix di spezie stile Medio-Orientale



Yogurt Greco



Coriandolo



Naan



Macinato misto di maiale e manzo

Ricetta personalizzabile



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?

Colapasta, Pentola

Ingredienti

	2P	4P	6P
Brodo Granulare Vegetale 10) (pacchetti)	1	2	3
Concentrato Di Pomodoro (pacchetti)	0,5	1	1,5
Cipolla (pezzi)	1	2	3
Ceci (pacchetti)	1	2	3
Lenticchie (pacchetti)	1	2	3
Mix di spezie stile Medio-Orientale 3) 9) (pacchetti)	1	2	3
Yogurt Greco** 7) (pacchetti)	1	2	3
Coriandolo** (g)	2,5	5	7,5
Naan 7) 13) (pacchetti)	1	2	3
Macinato misto di maiale e manzo** (pacchetti)	1	1	3
Dalla vostra dispensa			
Acqua per la zuppa* (ml)	500	1000	1500
Zucchero* (cucchiaini)	1	2	3
Olio d'oliva*		(q.b.)	
Sale*		(q.b.)	
Pepe*		(q.b.)	

*Non incluso **Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	528 g	100 g	668 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3264 kJ/ 780 kcal	618 kJ/ 148 kcal	4562 kJ/ 1090 kcal	683 kJ/ 163 kcal
Grassi (g)	21 g	4 g	44 g	7 g
Grassi saturi (g)	7 g	1 g	15 g	2 g
Carboidrati (g)	108 g	20 g	108 g	16 g
Zuccheri (g)	15 g	3 g	15 g	2 g
Fibre (g)	18 g	3 g	18 g	3 g
Proteine (g)	31 g	6 g	57 g	9 g
Sale (g)	4 g	1 g	5 g	1 g

Allergeni

3) Semi di sesamo **7)** Latte **9)** Senape **10)** Sedano **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.

1



Il segreto è un buon brodo

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

- Disponete in una pentola l'**acqua per la zuppa** (dosi in tabella) col **brodo granulare**, coprite con un coperchio e portate a ebollizione su fuoco alto.
- Nel frattempo, sbucciate e affettate la **cipolla**.
- Scolate **ceci** e **lenticchie** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Una volta raggiunto il bollore, spegnete il fuoco, unite nel brodo il **concentrato di pomodoro** (dosi in tabella), lo **zucchero** e un pizzico di **sale**.

3



Prepariamo i condimenti

- Nel frattempo che cuoce la '**Harira**', tritate finemente il **coriandolo**. **QUESTIONE DI GUSTI: coriandolo, o lo odi o lo ami! Se fate parte dei primi, omettetelo o sostituitelo con del prezzemolo.**
- Condite lo **yogurt** con un filo d'**olio, sale e pepe**.
- Scaldate i **naan** in padella senza condimenti per 1-2 minuti per lato. In alternativa, scaldateli in microonde per 1 minuto o nel tostapane.
- Tagliate i **naan** a fettine.

2



Zuppa in corso

- Portate una padella capiente su fuoco medio con un filo d'**olio** e rosolate **cipolla, ceci** e **lenticchie** per 2-3 minuti, il tempo di farli leggermente dorare.
- Unite il **mix di spezie** (dosate a piacere), il **brodo al pomodoro** e lasciate sobbollire a fuoco medio-basso con il coperchio per circa 14-15 minuti, finché la '**Harira**' avrà raggiunto la consistenza di una zuppa un po' densa.
- Alla fine assaggiate e aggiustate di **sale e pepe**.

Ricetta personalizzata: unite anche la carne in padella e cuocete finché non è più rosa al centro.

4



A tavola come in Marocco

- Servite la '**Harira**' in piatti fondi o ciotole.
- Adagiate sopra lo **yogurt**, spolverizzate con il **coriandolo** e accompagnate con il **naan**.

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

