



# Chana Masala - curry veg di ceci al cumino

con riso Basmati, latte di cocco e coriandolo

15 minuti

10

Cerca il kit con lo stesso numero



Riso Basmati



Concentrato Di Pomodoro



Curry in polvere



Cumino



Ceci



Latte Di Cocco



Spinacino baby



Lime



Coriandolo



Mazzancolle tropicali

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?

Pentolino, Padella

## Ingredienti

	2P	4P	6P
Riso Basmati (g)	150	300	450
Concentrato Di Pomodoro (pacchetti)	0,5	1	1,5
Curry in polvere (pacchetti)	1	2	3
Cumino (pacchetti)	0,5	1	1,5
Ceci (pacchetti)	1	2	3
Latte Di Cocco (pacchetti)	1	2	3
Spinacino baby** (g)	100	200	300
Lime (pezzi)	0,5	1	1,5
Coriandolo** (g)	2,5	5	7,5
Mazzancolle tropicali** 5)	1	2	3

### Dalla vostra dispensa

Acqua per il riso* (ml)	230	460	690
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	386 g	100 g	461 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2506 kJ/ 599 kcal	649 kJ/ 155 kcal	2671 kJ/ 638 kcal	580 kJ/ 139 kcal
Grassi (g)	20 g	5 g	21 g	4 g
Grassi saturi(g)	14 g	4 g	14 g	3 g
Carboidrati (g)	87 g	23 g	87 g	19 g
Zuccheri (g)	6 g	2 g	6 g	1 g
Fibre (g)	11 g	3 g	11 g	2 g
Proteine (g)	18 g	5 g	27 g	6 g
Sale (g)	0 g	0 g	1 g	0 g

## Allergeni

### 5) Crostacei

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



## Bianco come il riso

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

- Raccogliete in un pentolino il **riso** con l'**acqua per il riso** (dosi in tabella).
- Unite un pizzico di **sale**, coprite con un coperchio e portate a bollire su fuoco medio-alto.
- Abbassate il fuoco al minimo e lasciate sobbollire per 7-8 minuti, quindi spegnete e tenete coperto fino al momento di servire.

3



## Profumi esotici

**OCCHIO ALL'INGREDIENTE:** agitate energicamente la confezione del latte di cocco prima di aprirlo per renderne omogenea la consistenza.

- Scolate i **ceci** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Incorporate in padella il **latte di cocco** e mescolate bene, poi unite i **ceci** e gli **spinaci** (ricordate di lavarli).
- Coprite e cuocete per 5-6 minuti, finché la salsa si addensa e gli spinaci sono appassiti.
- Assaggiare e aggiustate di **sale** e **pepe**.

2



## Il segreto è nelle spezie

- Nel frattempo, scaldate un filo d'**olio** in una padella su fuoco medio.
- Unite il **concentrato di pomodoro** (dosi in tabella), il **curry in polvere** e un pizzico di **cumino** a piacere.
- Cuocete per 1-2 minuti, finché gli ingredienti iniziano a sprigionare il loro aroma.

**Ricetta personalizzata:** portate una padella su fuoco medio-alto con un filo d'olio e cuocete le mazzancolle per 5-6 minuti, finché sono rosa all'esterno e opache al centro.

4



## Buon appetito come in India

**QUESTIONE DI GUSTI:** coriandolo, o lo odi o lo ami! Se fate parte dei primi, omettetelo o sostituitelo con del prezzemolo.

- Distribuite il **riso** nei piatti.
- Adagiate sopra il **curry di ceci** e completate con spicchi di **lime** e **coriandolo** a piacere.

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

