



# Bowl di patate dolci, zucca e ceci arrosto con salsa yogurt al lime e cipollotto

35 minuti

8



Zucca



Patata Dolce



Prezzemolo



Paprika dolce



Yogurt Greco



Lime



Cipollotto



Ceci



Com'è andata la tua consegna?  
Scannerizza il QR code  
e faccelo sapere!

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio d'oliva

## Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Zucca**	1 pezzo	2 pezzi
Patata Dolce	1 pezzo	2 pezzi
Prezzemolo**	5 g	10 g
Paprika dolce	1 pacchetto	2 pacchetti
Yogurt Greco** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Lime	1 pezzo	2 pezzi
Cipollotto	1 pezzo	2 pezzi
Ceci	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>667 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2120 kJ/ 507 kcal	318 kJ/ 76 kcal
Grassi (g)	13 g	2 g
Grassi saturi (g)	6 g	1 g
Carboidrati (g)	65,8 g	10 g
Zuccheri (g)	16 g	2 g
Fibre (g)	28 g	4 g
Proteine (g)	21 g	3 g
Sale (g)	1,9 g	0,3 g

## Allergeni

7) Latte

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.

## Mi raccomando!

### Conservate il kit ricette in frigo

Lavatevi le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti

Usate taglieri e utensili diversi per i cibi crudi e quelli già pronti, oppure lavateli tra un uso e l'altro



## Preparare le verdure

- Preriscaldate il forno a 220 °C (oppure 200 °C se ventilato).
- Tagliate la **patata dolce** a spicchi di 2 cm per il verso della lunghezza (potete tenere la buccia) e la **zucca** a cubetti di 2 cm.
- Scolate i **ceci** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Riducete il **cipollotto** a rondelle fini e tritate il **prezzemolo** finemente.
- Tagliate il **lime** a spicchi.



## Preparare la salsa yogurt

- Condite lo **yogurt** con 1-2 cucchiaini di **cipollotto**, un filo di **olio d'oliva**, **sale**, **pepe** e il succo di uno spicchio di **lime**.



## Condire le verdure

- Trasferite le **patate dolci** e la **zucca** in una ciotola, conditele uniformemente con 1-2 cucchiaini di **olio d'oliva** e disponetele su una teglia foderata di carta da forno, cercando di non sovrapporle.
- Condite uniformemente anche i **ceci** con un filo d'**olio** e 1 cucchiaino di **paprika dolce** e disponeteli sulla teglia, accanto alle patate e alla zucca.
- Cuocete in forno per circa 25-30 minuti, mescolando tutto a metà cottura.



## Disporre nei piatti

- Disponete le **verdure** e i **ceci** nei piatti, irrorate con la **salsa yogurt** e condite con un pizzico di **pepe**.
- Guarnite con il **prezzemolo** e il **cipollotto** rimasto e servite a parte gli spicchi di **lime**, che potete spremere per aggiungere una nota di freschezza.