

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

40 minuti

9



Zucca



Patata Dolce



Prezzemolo



Aglione



Paprika affumicata



Pomodoro



Yogurt Greco



Lime



Cipollotto



Miele



Ceci

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
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Paprika affumicata 9)	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodoro	1 pezzo	2 pezzi
Yogurt Greco** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Lime	1 pezzo	2 pezzi
Cipollotto	1 pezzo	2 pezzi
Miele	1 pacchetto	2 pacchetti
Ceci	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	746 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2214 kJ/ 529 Kcal	297 kJ/ 71 Kcal
Grassi (g)	13 g	2 g
Grassi saturi(g)	6 g	0.8 g
Carboidrati (g)	68 g	9 g
Zuccheri (g)	18 g	2 g
Fibre (g)	28 g	4 g
Proteine (g)	21 g	3 g
Sale (g)	2 g	0.3 g

Allergeni

7) Latte 9) Senape

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

1



Preparare gli ingredienti

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

3



Preparare la salsa yogurt

- Unite in una ciotolina lo **yogurt**, il succo di due spicchi di **lime**, la parte bianca del **cipollotto** (dosato a piacere), un filo di **olio extravergine**, **sale** e **pepe**.
- Mescolate e tenete da parte.
- Tagliate a cubetti il **pomodoro** e mescolatelo in un'altra ciotolina con l'**aglio**, un filo di **olio extravergine** e un pizzico di **sale**.

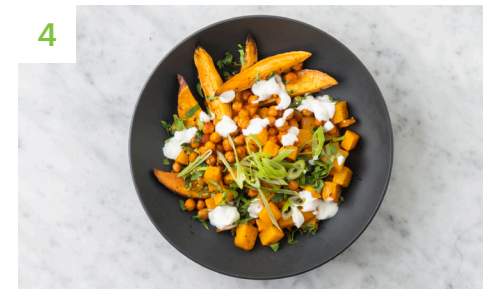
2



Condire le verdure

- Trasferite le **patate dolci** e la **zucca** su una teglia foderata con carta da forno e conditele con un filo di **olio extravergine**, il **miele**, un pizzico di **sale** e **pepe**.
- Trasferite i **ceci** sulla teglia, accanto alle verdure, e conditeli con un pizzico di **sale**, un filo di **olio extravergine** e 1-2 cucchiaini di **paprika**.
- Cuocete in forno per 25-30 minuti, fino a doratura.
- Se necessario togliete prima i **ceci** rispetto al resto.

4



Disporre nei piatti

- Servite i **ceci** in piatti fondi e adagiatevi sopra le **patate dolci** e la **zucca**.
- Guarnite con qualche goccia di **salsa yogurt**, il **prezzemolo** tritato e le rondelle verdi del **cipollotto**.
- Accompagnate con i **pomodori** e gli altri spicchi di **lime**.



Ti piace cucinare con HelloFresh?
Scarica la nostra app e raccontaci com'è andata!

Buon Appetito!