



Dahl con curry, lenticchie e verdure

latte di cocco e coriandolo

30 minuti • Mangiami per primo

13



Cavolfiore



Patata Dolce



Spinacino baby



Aglìo



Coriandolo



Lenticchie



Latte Di Cocco



Cipolla



Curry In Polvere Leggero



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

Dalla dispensa: Sale, Olio d'oliva, Pepe

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Cavolfiore	500 g	1000 g
Patata Dolce	1 pezzo	2 pezzi
Spinacino baby**	100 g	200 g
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Coriandolo**	5 g	10 g
Lenticchie	1 pacchetto	2 pacchetti
Latte Di Cocco	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Curry In Polvere Leggero	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	788 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2469 kJ/ 590 kcal	313 kJ/ 75 kcal
Grassi (g)	19 g	2 g
Grassi saturi (g)	14 g	2 g
Carboidrati (g)	73 g	9 g
Zuccheri (g)	18 g	2 g
Fibre (g)	22 g	3 g
Proteine (g)	25 g	3 g
Sale (g)	2 g	0.3 g

Allergeni

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 le verdure

- Sbucciate e tritate grossolanamente la **cipolla**.
- Sbucciate e tritate l'**aglio** (o lasciatelo intero per un gusto più delicato).
- Riducete il **cavolfiore** a cimette di 3-4 cm.
- Pelate la **patata dolce** a tagliatela a tocchetti di 2 cm.
- Scolate le **lenticchie** dal liquido di conservazione e sciacquatele sotto acqua corrente.

3



Cuocere il curry

- Aggiungete nella pentola con cavolfiore e lenticchie 250-300 ml di **acqua** per persona e proseguite la cottura, con coperchio, per circa 10-12 minuti.
- Quando il **cavolfiore** la **patata** saranno morbidi ma ancora consistenti, incorporate anche le **lenticchie** e gli **spinaci**.

2



Rosolare aglio e cipolla

- Scaldate un filo d'**olio** in un tegame capiente. Unite l'**aglio** e la **cipolla** e 1-2 cucchiaini di **curry in polvere** (o più, per un gusto più deciso) e rosolate a fuoco dolce per 4-5 minuti, mescolando spesso.
- Unite il **cavolfiore** e la **patata dolce**, mescolate bene e fate insaporire per 1 minuto.

4



Ultimare la cottura e servire

TIP: prima di utilizzare il latte di cocco, agitatene delicatamente la confezione per rendere omogenea la consistenza.

- Incorporate il **latte di cocco** e proseguite la cottura senza coperchio per altri 5-7 minuti.
- Aggiustate di **sale** e **pepe** e servite guarnendo con il **coriandolo** fresco.