



# Dahl di legumi e latte di cocco con lemongrass, lime e coriandolo

40 minuti • Piccante

8



Lime



Peperoncino



Riso Jasmine



Latte Di Cocco



Carota



Lenticchie



Cipolla



Coriandolo



Brodo Granulare Vegetale



Lemongrass



Ceci



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

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Lime	1 pezzo	2 pezzi
Peperoncino 🌶️	1 pezzo	2 pezzi
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto
Latte Di Cocco	1 pacchetto	2 pacchetti
Carota	1 pezzo	2 pezzi
Lenticchie	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Coriandolo**	5 g	10 g
Brodo Granulare Vegetale 10)	1 pacchetto	2 pacchetti
Lemongrass	1 pezzo	2 pezzi
Ceci	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	695 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3627 kJ/ 867 kcal	522 kJ/ 125 kcal
Grassi (g)	24 g	4 g
Grassi saturi (g)	15 g	2 g
Carboidrati (g)	126 g	18 g
Zuccheri (g)	9 g	1 g
Fibre (g)	27 g	4 g
Proteine (g)	31 g	5 g
Sale (g)	4 g	1 g

## Allergeni

10) Sedano

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



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito [hellofresh.it](https://hellofresh.it)



## Preparare gli ingredienti

**TIP: omettete il peperoncino se non gradite il piccante, la ricetta sarà comunque deliziosa.**

- Dividete il **lime** in quarti.
- Sbucciate la **cipolla** e affettatela finemente.
- Sbucciate la **carota**, tagliatela a metà per il verso della lunghezza, poi a pezzettini piccoli.
- Tagliate il **peperoncino** a rondelle.
- Sciacquate le **lenticchie** e i **ceci** sotto acqua corrente.
- Tritate finemente il **coriandolo**.



## Lessare il riso

- Trasferite nel frattempo il **riso** in una casseruola e aggiungete 230 ml di **acqua** (per 2 persone).
- Portate a bollore e aggiungete un pizzico di **sale**.
- Abbassate il fuoco al minimo e cuocete per 7-8 minuti con il coperchio, quindi spegnete e lasciate coperto fino al momento di servire.



## Cuocere il soffritto

- Scaldare un filo abbondante di **olio extravergine** in una padella capiente dai bordi alti a fuoco medio-alto.
- Aggiungete la **carota**, la **cipolla** e il **peperoncino** a piacere, un pizzico di **sale** e soffriggete per 4-5 minuti, mescolando spesso.



## Aggiungere il latte di cocco

- Bagnate il dahl con il **latte di cocco** (ha un sapore dolce, dosatelo secondo i vostri gusti: se non vi piace, sostituitelo con circa 1 bicchiere d'acqua). Unite il bastoncino di **lemongrass**, il **brodo** e altri 3 cucchiaini di **acqua** (per due persone).
- Assaggiare e aggiustare di **sale**, se necessario, e proseguite la cottura per 7-8 minuti a fuoco basso con il coperchio, mescolando di tanto in tanto.
- Aggiungete altri 2-3 cucchiaini di **acqua** se vedete che il composto si asciuga troppo.
- Alla fine, eliminate il **lemongrass**.



## Aggiungere ceci e lenticchie

- Aggiungete i **ceci**, le **lenticchie**, 100 ml d'**acqua** (circa mezzo bicchiere) per 2 persone, il succo di uno spicchio di **lime**, un pizzico di **sale** e **pepe** e fate stufare per 7-8 minuti a fuoco medio con coperchio.
- Mescolate ogni tanto, facendo attenzione a non far attaccare le verdure al fondo della padella.



## Disporre nei piatti

- Distribuite il **riso** in piatti fondi o ciotole e adagiatevi sopra il **dahl** di **lenticchie** e **ceci**.
- Guarnite con qualche rondella di **peperoncino** e il **coriandolo** fresco dosati a piacere e accompagnate con gli spicchi di **lime**.

Buon Appetito!