Insalata fattoush con ceci speziati

verdure agrodolci, crema di patate e naan croccanti

Veggie Conta Calorie 40 minuti

9

Ceci

Aglio

Naan

Cetriolo

Prezzemolo

Ras El Hanout

Patate

Pomodorini Datterini

Cipollotto

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio extravergine di oliva, Aceto

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Ceci	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 pezzo	2 pezzi
Naan **7) 13)**	1 pacchetto	2 pacchetti
Cetriolo	1 pezzo	1 pezzo
Prezzemolo**	5 g	10 g
Ras El Hanout	1 pacchetto	2 pacchetti
Patate	1 pezzo	2 pezzi
Pomodorini Datterini	250 g	500 g
Cipollotto	1 pezzo	2 pezzi

***Conservare al fresco*

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	**641 g**	**100 g**
Energia (kJ/kcal)	2884 kJ/ 689 Kcal	450 kJ/ 108 Kcal
Grassi (g)	12 g	2 g
Grassi saturi(g)	1 g	0.2 g
Carboidrati (g)	113 g	18 g
Zuccheri (g)	17 g	2.7 g
Fibre (g)	18 g	2.8 g
Proteine (g)	25 g	4 g

Allergeni

7) Latte **13)** Cereali contenenti glutine

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

Riciclami!

MISTO
Carta da fonti gestite in maniera responsabile
FSC® C020930

1

Lessare le patate

- Preriscaldate il forno a 220°C (oppure 200°C se ventilato).
- Portate a bollore una pentolina di **acqua** salata, sbucciate e tagliate a cubetti di circa 2 cm la **patata**, cuocetela per 12-15 minuti, finché non sarà tenera, fate la prova con la forchetta: se affonda senza resistenza è pronta.
- Tagliate a rondelle il **cipollotto**, tenetene da parte metà crudo e lessate il resto nella pentola con le **patate**.

2

Cuocere i ceci

- Scolate i **ceci** dall'**acqua** di conservazione, conditeli con **sale**, un filo di **olio extravergine**, 1-2 cucchiaini di **mix di spezie** e l'**aglio** sbucciato.
- Distribuiteli su una teglia foderata con carta da forno, infornate e cuocete per circa 15 minuti, finché non risulteranno dorati.
- Eliminate l'**aglio** alla fine.
- In alternativa potete cuocere i ceci in padella a fuoco medio per 8-10 minuti, con un filo d'**olio** e l'**aglio**.

3

Infornare i naan

- Tagliate i **naan** a triangolini o rettangolini di 3-4 cm.
- Mescolate in una ciotolina 1 cucchiaio di **olio extravergine** per persona, 1 cucchiaino del **mix di spezie** e, a piacere, un pizzico di **sale**.
- Posizionate i **naan** su una seconda teglia foderata con carta da forno e conditeli con l'olio speziato (potete aiutarvi con un **pennello**).
- Cuoceteli per 5-6 minuti, finché non risultano dorati.

4

Preparare le verdure

- Tagliate per il lungo il **cetriolo** eliminate i semi centrali aiutandovi con un cucchiaio e successivamente tagliatelo a pezzettini.
- Tagliate i **pomodorini** in spicchi e tritate grossolanamente il **prezzemolo**.
- Scolate le **patate** e il **cipollotto**, frullateli brevemente con il mixer a immersione con 2 cucchiai **olio d'oliva**, **sale**, **pepe** e metà del **prezzemolo**.
- In alternativa, potete schiacciare tutto con la forchette e poi condire.

5

Condire le verdure

- In una ciotola unite i **pomodorini**, il **cetriolo**, il **prezzemolo** rimasto e il **cipollotto** lasciato crudo.
- Mescolate in una ciotolina un pizzico di **sale** e **pepe**, 1/2 cucchiaio di **aceto** per persona e un filo di **olio di oliva**, emulsionate quindi versate sulle **verdure** e condite.
- Potete condire le **verdure** direttamente nella loro ciotola, senza creare prima l'emulsione.

6

Disporre nei piatti

- Disponete sulla base del piatto la crema di **patate**.
- Distribuitevi sopra l'**insalata** di **cetriolo** e **pomodorini**. Aggiungete i **ceci** tostati e qualche triangolino di **naan** tostato.
- Servite i rimanenti **naan** come accompagnamento.

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

Buon Appetito!