

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

Veggie Conta Calorie 45 minuti

9



Zucca



Patata Dolce



Prezzemolo



Aglio



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	1 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

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.

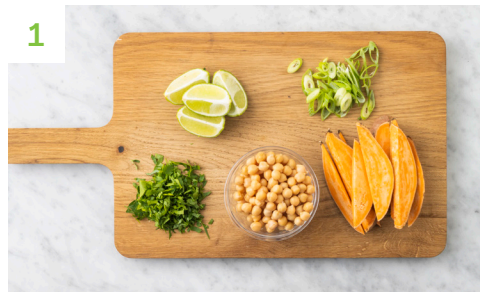
Mi raccomando!

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 le verdure

- 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).
- Scolate i **ceci** dall'**acqua** di conservazione e sciacquateli sotto **acqua** corrente.
- Tritate il **prezzemolo** finemente.
- Tagliate il **lime** a spicchi.
- Tagliate il **cipollotto** a rondelle fini.
- Tagliate la **zucca** in cubetti di 2 cm, così cuoceranno più in fretta.

3



Preparare la salsa yogurt e i pomodori

- Unite in una ciotolina lo **yogurt**, il succo di due spicchi di **lime**, la parte bianca del **cipollotto** (dosata a piacere), un filo di **olio extravergine, sale e pepe**.
- Mescolate e tenete da parte.
- Tagliate a dadini il **pomodoro** e rosolatelo in padella con un filo di olio, un pizzico di **sale** e l'**aglio** intero per 3-4 minuti.

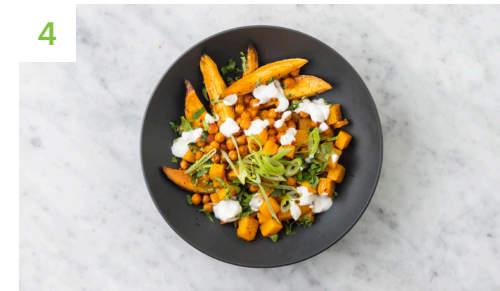
2



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, sale e pepe**.
- Trasferite i **ceci** sulla teglia, accanto alle **verdure**, e conditeli con un pizzico di **sale**, un filo d'**olio extravergine** e 1 cucchiaino di **paprika**.
- Cuocete in forno per 25-30 minuti, fino a doratura: se i **ceci** si stanno scurendo toglieteli qualche minuto prima.

4



Disporre nei piatti

- Servite i **pomodori** (eliminando l'**aglio**) alla base dei piatti fondi, adagiatevi sopra i **ceci**, poi le **patate dolci** e la **zucca**.
- Guarnite con qualche goccia di **salsa yogurt**, il **prezzemolo** e la parte verde del **cipollotto**.



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

Buon Appetito!