Stufato invernale di ceci e patate

con yogurt greco e naan croccante

30 minuti

8

Ceci

Naan

Prezzemolo

Mix di spezie stile Medio-Orientale

Brodo Granulare Vegetale

Yogurt Greco

Pomodorini Ciliegino in salsa

Patate

Cipolla

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

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio d'oliva, Zucchero

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
Naan **13)**	1 pacchetto	2 pacchetti
Prezzemolo**	5 g	10 g
Mix di spezie stile Medio-Orientale **3) 9)**	1 pacchetto	2 pacchetti
Brodo Granulare Vegetale **10)**	1 pacchetto	2 pacchetti
Yogurt Greco** **7)**	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodorini Ciliegino in salsa	1 pacchetto	2 pacchetti
Patate	1 pezzo	2 pezzi
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi

***Conservare al fresco*

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	**741 g**	**100 g**
Energia (kJ/kcal)	3207 kJ/ 767 kcal	433 kJ/ 103 kcal
Grassi (g)	19 g	3 g
Grassi saturi(g)	7 g	1 g
Carboidrati (g)	59 g	8 g
Zuccheri (g)	17 g	2 g
Fibre (g)	18 g	2 g
Proteine (g)	30 g	4 g
Sale (g)	4 g	1 g

Allergeni

3) Semi di sesamo **7)** Latte **9)** Senape **10)** Sedano
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!

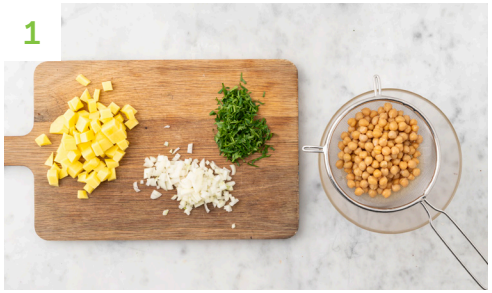
Conservate il kit ricette in frigo

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



Tagliare le verdure

- Sbucciate la **patata** e tagliatela a cubetti di mezzo centimetro.
- Sbucciate la **cipolla** e affettatela finemente.
- Scolate i **ceci** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Tritate finemente il **prezzemolo**, lasciando da parte qualche foglia per guarnire.

2

Preparare il sugo

- In un tegame capiente unite un generoso filo di **olio**, la **cipolla** e soffriggete a fuoco medio-basso per 3-4 minuti, mescolando ogni tanto.
- Versate i **pomodorini ciliegino in salsa** e condite con un cucchiaino di **zucchero**, un pizzico di **sale** e **pepe**.

3

Cuocere lo stufato

- Aggiungete le **patate** e 200 ml di **acqua** per persona
- Unite il **brodo granulare** e fate stufare a fuoco medio-basso, con il coperchio, per 10-15 minuti.
- Alla fine unite il trito di **prezzemolo**, mescolate bene, assaggiate e aggiustate di **sale**, se necessario.

4

Unire i ceci e fare la salsa

- Unite i **ceci** e 1-2 cucchiaini di **mix di spezie** allo stufato e proseguite la cottura per altri 6-8 minuti a fuoco dolce.
- Trasferite nel frattempo lo **yogurt** in una ciotolina e conditelo a piacere con **olio d'oliva**, **sale** e **pepe**.

5

Tostare il naan

- Spennellate nel frattempo i **naan** con un filo di **olio d'oliva** e conditeli con un pizzico di **sale** e **pepe** a piacere.
- Tostateli in una padella antiaderente, con coperchio, per 2 minuti per lato o finché saranno dorati.
- Tagliateli in triangolini o quadrotti.

6

Disporre nei piatti

- Servite lo **stufato** in piatti fondi o ciotole, accompagnando con lo **yogurt** e i **naan** tostati.
- Guarnite con le foglie di **prezzemolo** tenute da parte e irrorate con un filo d'**olio**.

Buon Appetito!