



Vellutata di lenticchie al coriandolo

con yogurt greco e pane naan

25 minuti

20



Cipolla



Lenticchie



Concentrato Di Pomodoro



Coriandolo



Yogurt Greco



Naan



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
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Lenticchie	1 pacchetto	2 pacchetti
Concentrato Di Pomodoro	1 pacchetto	2 pacchetti
Coriandolo**	5 g	10 g
Yogurt Greco** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Naan 13)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	483 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2692 kJ/ 643 kcal	558 kJ/ 133 kcal
Grassi (g)	14 g	3 g
Grassi saturi (g)	6 g	1 g
Carboidrati (g)	47 g	10 g
Zuccheri (g)	14 g	3 g
Fibre (g)	14 g	3 g
Proteine (g)	26 g	5 g
Sale (g)	4 g	1 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



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito hellofresh.it

1



Stufare le lenticchie

- Sbucciate la **cipolla** e tritatela finemente.
- Scolate le **lenticchie** dal liquido di conservazione e sciacquatele sotto acqua corrente.
- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio-basso con 1-2 cucchiaini d'**olio** e rosolate la **cipolla** e le **lenticchie** per 3-4 minuti.
- Unite metà del **concentrato di pomodoro**, 250 ml di **acqua** (circa un bicchiere), un pizzico di **sale**, **zucchero** e **pepe** e cuocete per 14-15 minuti con il coperchio.

3



Frullare la crema di lenticchie

- Tagliate il **naan** a striscioline di 2 cm.
- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio e tostate il **naan** per 2-3 minuti su entrambi i lati.
- Frullate le **lenticchie**, aggiungendo 1-2 cucchiaini di **acqua** per regolare la consistenza, se necessario.

2



Preparare la salsa

TIP: omettete il coriandolo se non ne gradite il sapore, la ricetta sarà comunque deliziosa.

- Tritate nel frattempo un po' di **coriandolo** a piacere.
- Condite lo **yogurt** con un filo d'**olio**, un pizzico di **sale** e **pepe**.

4



Disporre nei piatti

- Disponete la crema di **lenticchie** nei piatti.
- Guarnite con la salsa di **yogurt** e con un pizzico di **coriandolo**.
- Accompagnate con il **naan**.

Buon Appetito!