



# Zuppa mediorientale di ceci e lenticchie con pomodoro, yogurt e pane naan

25 minuti

7



Coriandolo



Cipolla



Yogurt Greco



Lenticchie



Mix di spezie stile  
Medio-Orientale



Brodo Granulare Vegetale



Naan



Ceci



Pomodoro



Pomodorini Ciliegino  
in salsa



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

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

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Coriandolo**	5 g	10 g
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Yogurt Greco** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Lenticchie	1 pacchetto	2 pacchetti
Mix di spezie stile Medio-Orientale 3) 9)	1 pacchetto	2 pacchetti
Brodo Granulare Vegetale 10)	1 pacchetto	2 pacchetti
Naan 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Ceci	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodoro	1 pezzo	2 pezzi
Pomodorini Ciliegino in salsa	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	906 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3717 kJ/ 888 kcal	410 kJ/ 98 kcal
Grassi (g)	20 g	2 g
Grassi saturi(g)	7 g	1 g
Carboidrati (g)	72 g	8 g
Zuccheri (g)	17 g	2 g
Fibre (g)	26 g	3 g
Proteine (g)	39 g	4 g
Sale (g)	6 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



## Preparare le verdure

- Portate a ebollizione 250 ml di **acqua** per persona, scioglietevi il **brodo granulare**, quindi spegnete.
- Sbucciate e affettate la **cipolla**.
- Tritate finemente il **coriandolo**.
- Tagliate il **pomodoro** a fette.
- Scolate **ceci** e **lenticchie** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.



## Cuocere la zuppa

- Unite **ceci** e **lenticchie** al soffritto e fate insaporire a fuoco medio per 2-3 minuti.
- Incorporate il **brodo al pomodoro** e cuocete a fuoco basso per 10-12 minuti.
- A fine cottura, aggiungete anche i **pomodori** freschi.
- Assaggiate e aggiustate di **sale** e **pepe**.



## Unire la salsa di pomodoro

- Unite al **brodo** i **pomodorini ciliegino in salsa**, insieme a 1 cucchiaino di **zucchero** e 1 cucchiaino d'**olio d'oliva** per persona.
- Aggiustate di **sale** e **pepe** e mescolate con cura.



## Scaldare i naan e fare la salsa

- Scaldate una padella su fuoco medio-alto.
- Tostate i **naan** per 2 minuti circa per lato, poi tagliateli a spicchi.
- Trasferite lo **yogurt** in una ciotola, conditelo con un filo d'**olio**, **sale**, **pepe**, un pizzico di **coriandolo** a piacere e mescolate per amalgamare i sapori.



## Fare il soffritto

- Scaldate 1 cucchiaino d'**olio d'oliva** a persona in una pentola ampia a fuoco medio-basso.
- Aggiungete la **cipolla** e 1-2 cucchiaini di **mix di spezie** (o più, in base ai vostri gusti) e fate soffriggere per circa 3-4 minuti.



## Disporre nei piatti

- Servite la **zuppa** in ciotole o piatti fondi e adagiatevi sopra una cucchiainata di **salsa yogurt**.
- Irrorate con un filo d'**olio** e guarnite con un pizzico di **coriandolo**.
- Accompagnate con gli spicchi di **naan**.