



HELLO
FRESH

Zuppa di legumi, carne e yogurt greco stile 'Harira'

con coriandolo, spezie e pane Naan

Veloce

Preparation time : 25 min.



What did you think of this recipe?
Scan the QR code to share your feedback.

Find the full recipe and preparation details online.
<https://hfresh.cottey.fr/it-IT/recipes/zuppa-di-legumi-carne-e-yogurt-greco-stile-harira-202>

Detach me! _____

Before you start

Plan ahead by checking the use-by dates of your ingredients. Rinse fresh produce and prepare the quantities listed below.

Utensils

Pentola, Colapasta

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Ceci (pacchetto)	1	2	3
Lenticchie (pacchetto)	1	2	3
Concentrato Di Pomodoro (pacchetto)	½	1	1½
Naan (pacchetto)	1	2	3
Yogurt Greco (pacchetto)	1	2	3
Coriandolo (g)	2½	5	7½
Mix di spezie stile Medio-Orientale (pacchetto)	1	2	3
Cipolla (pezzo(i))	1	2	3
Brodo Granulare Vegetale (pacchetto)	1	2	3
Carota (pezzo(i))	1	2	3
Sedano (pezzo(i))	1	2	3
Macinato misto di maiale e manzo (pacchetto)	1	2	3
Olio d'oliva (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Zucchero (cucchiaino)	1	2	3
Sale (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Acqua per lo stufato (ml)	500	1000	1500
Pepe (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Add yourself			

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Energia	1042 Kcal
Energia (kj)	4361 kj
Grassi	37.3 g
di cui Acidi Grassi Saturi	12.9 g
Carboidrati	112.5 g
di cui Zuccheri	14.6 g
Fibre	25.4 g
Proteine	51.8 g
Sodio	1204 mg

Allergens

Può contenere tracce di allergeni, Cereali contenenti glutine, Sedano, Soia, Semi di sesamo, Pesce, Latte, Crostacei, Grano (Glutine), Uova, Senape, Frutta a guscio

Always check the product labels for allergen information.



Preparare il brodo

Seguite le quantità indicate a sinistra in base al numero di porzioni per preparare correttamente la ricetta!

Portate a ebollizione l'acqua per lo stufato e scioglietevi il brodo granulare.

Spegnete, unite nel brodo il concentrato di pomodoro, lo zucchero e un pizzico di sale, mescolate bene e tenete da parte.



Scaldare i naan

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

Tritate finemente il coriandolo.

Condite lo yogurt con un filo d'olio extravergine, sale e pepe.

Scaldate i naan in forno a microonde (o in un tostapane), per 1-2 minuti, quindi tagliateli a fette



Cuocere i legumi

Sbucciate e affettate la cipolla. Sbucciate la carota e tagliatela a rondelle sottili. Riducete il sedano a tocchetti piccoli.

Scolate ceci e lenticchie dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.

Scaldate a fuoco medio un filo d'olio in una pentola capiente, unite la cipolla, sedano, carota, ceci e lenticchie e rosolate per 2-3 minuti.

Unite 1-2 cucchiaini di mix di spezie (o tutto, se vi piace), il brodo al pomodoro e lasciate sobbollire a fuoco medio-basso con coperchio per circa 14-15 minuti.

Alla fine assaggiate e aggiustate di sale e pepe.

Ricetta personalizzata: unite in padella il macinato di carne e cuocete per 5-6 minuti, finché non è più rosa al centro.



Disporre nei piatti

Servite la zuppa in piatti fondi o ciotole.

Guarnite con un pizzico di coriandolo e qualche cucchiaiata di yogurt e accompagnate con il naan.

Enjoy your meal!