

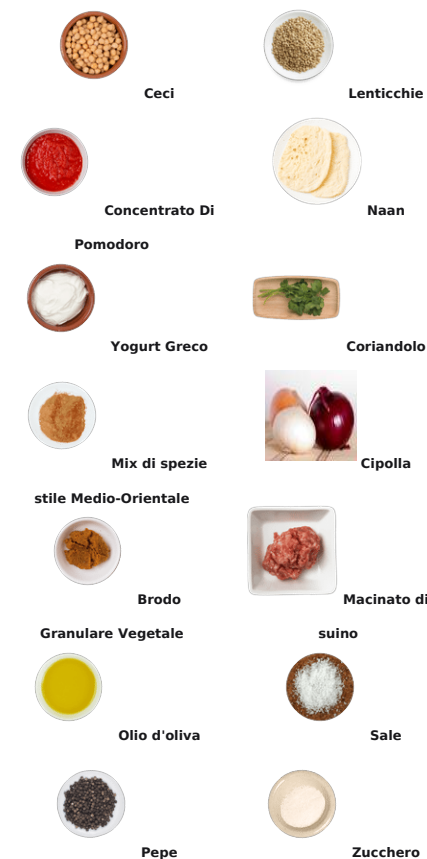


Zuppa di legumi, carne e yogurt greco stile 'Harira'

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-524>

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
Macinato di suino (pacchetto)	1	1	3
Olio d'oliva (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Sale (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Pepe (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Zucchero (cucchiaino)	1	2	3
Add yourself			

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Energia	1033 Kcal
Energia (kJ)	4323 kJ
Grassi	36.6 g
di cui Acidi Grassi Saturi	13.3 g
Carboidrati	109.6 g
di cui Zuccheri	14.8 g
Fibre	23.6 g
Proteine	54.8 g
Sodio	1039.2 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

IMPORTANTE: le quantità per preparare la ricetta in base al numero di porzioni sono riportate nella tabella ingredienti!

Disponete in una pentola l'**acqua per la zuppa** (dosi in tabella) col **brodo granulare**, coprite con un coperchio e portate a ebollizione su fuoco alto.

Nel frattempo, sbucciate e affettate la **cipolla**.

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

Una volta raggiunto il bollore, spegnete il fuoco, unite nel brodo il **concentrato di pomodoro** (dosi in tabella), lo **zucchero** e un pizzico di **sale**.



Scaldare i naan

Nel frattempo che cuoce la '**Harira**', tritate finemente il **coriandolo**. **QUESTIONE DI GUSTI: coriandolo, o lo odi o lo ami! Se fate parte dei primi, omettetelo o sostituitelo con del prezzemolo.**

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

Scaldate i **naan** in padella senza condimenti per 1-2 minuti per lato. In alternativa, scaldateli in microonde per 1 minuto o nel tostapane.

Tagliate i **naan** a fettine.

Ricetta personalizzata: portate una padella su fuoco medio-alto con un filo d'olio e cuocete la carne per 5-6 minuti, finché non è più rosa al centro.



Cuocere i legumi

Portate una padella capiente su fuoco medio con un filo d'**olio** e rosolate **cipolla**, **ceci** e **lenticchie** per 2-3 minuti, il tempo di farli leggermente dorare.

Unite il **mix di spezie** (dosate a piacere), il **brodo** al **pomodoro** e lasciate sobbollire a fuoco medio-basso con il coperchio per circa 14-15 minuti, finché la '**Harira**' avrà raggiunto la consistenza di una zuppa un po' densa.

Alla fine assaggiate e aggiustate di **sale** e **pepe**.



Disporre nei piatti

Servite la '**Harira**' in piatti fondi o ciotole.

Adagiate sopra lo **yogurt**, spolverizzate con il **coriandolo** e accompagnate con il **naan**.

Enjoy your meal!