

Kofta di manzo e maiale alle spezie con salsa allo yogurt e farro ai pomodori e cetrioli

25 minuti

14



Farro precotto



Pomodoro



Prezzemolo



Cetriolo



Cipolla



Yogurt Greco



Ras El Hanout



Macinato misto di
maiale e manzo



La tua opinione conta! Apri la sezione della app "Il mio menù" e scorri le settimane precedenti per lasciare un voto alle ricette: la tua opinione aiuterà i nostri chef a creare piatti ancora più buoni!

Ricetta personalizzata: Prestate attenzione ai riquadri rosa presenti su questa scheda se avete scelto di aggiungere o sostituire una proteina alla vostra ricetta.

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

| | 2P | 4P |
|------------------------------------|-------------|-------------|
| Farro precotto 13) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Pomodoro** | 1 pezzo | 2 pezzi |
| Prezzemolo** | 5 g | 10 g |
| Cetriolo** | 1 pezzo | 1 pezzo |
| Cipolla | 1 pezzo | 2 pezzi |
| Yogurt Greco** 7) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Ras El Hanout | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Macinato misto di maiale e manzo** | 280 g | 560 g |

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

| | Per porzione | Per 100g | Per porzione | Per 100g |
|----------------------------------|----------------------|---------------------|----------------------|---------------------|
| per gli ingredienti non cucinati | 500 g | 100 g | 640 g | 100 g |
| Energia (kJ/kcal) | 2329 kJ/ 557 kcal | 466 kJ/ 111 kcal | 3630 kJ/ 868 kcal | 568 kJ/ 136 kcal |
| Grassi (g) | 31 g | 6 g | 54 g | 8 g |
| Grassi saturi(g) | 15 g | 3 g | 24 g | 4 g |
| Carboidrati (g) | 29 g | 6 g | 30 g | 5 g |
| Zuccheri (g) | 7 g | 1 g | 8 g | 1 g |
| Fibre (g) | 5 g | 1 g | 6 g | 1 g |
| Proteine (g) | 36 g | 7 g | 63 g | 10 g |
| Sale (g) | 3 g | 1 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



Preparare gli ingredienti

- Sbucciate e tritate finemente la **cipolla**.
- Tagliate il **pomodoro** e il **cetriolo** a dadini.



Preparare il farro

- Scaldate una padella a fuoco medio, aggiungete un filo di **olio** e rosolate la **cipolla** per 4-5 minuti, finché sarà tenera e traslucida.
- Trasferite metà cipolla cotta in una ciotola (vi servirà per l'impasto delle kofta).
- Unite nella padella con il resto della cipolla il **farro**, i **pomodori**, un pizzico di **sale** e proseguite la cottura per 2-3 minuti.
- Spostate tutto in un'insalatiera e lasciate intiepidire, quindi aggiungete il **cetriolo** e condite con un filo d'**olio**.



Condire la carne

- Tritate finemente il **prezzemolo**.
- Nella ciotola dove avete tenuto da parte la **cipolla**, unite il **macinato di carne**, metà **prezzemolo**, un pizzico di **sale** e 1-2 cucchiaini di **mix di spezie** e lavorate il composto fino ad amalgamare gli ingredienti.
- Realizzate le **kofta**, formando delle polpette dalla forma allungata.



Cuocere le kofta

TIP: le kofta saranno cotte quando risulteranno opache e chiare all'interno.

- Ripulite la padella usata in step 2 con carta da cucina e scaldatevi 2-3 cucchiaini d'**olio** a fuoco medio.
- Rosolate le **kofta** per 6-7 minuti circa, mescolando spesso.
- Nel frattempo, condite lo **yogurt** con un cucchiaino d'**olio** e il **prezzemolo** rimasto.



Disporre nei piatti

- Distribuite nei piatti l'insalata di **farro** e le **kofta**.
- Accompagnate con la **salsa allo yogurt**.

Buon Appetito!