



Falafel e crema di ceci alla paprika con rucola e pomodoro

30 minuti

10



Preparato per falafel



Ceci



Aglio



Pomodoro



Rucola



Paprika Dolce



Yogurt Greco



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!

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
Preparato per falafel 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Ceci	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Pomodoro**	1 pezzo	2 pezzi
Rucola**	100 g	100 g
Paprika Dolce	1 pacchetto	2 pacchetti
Yogurt Greco** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	469 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2070 kJ/ 590 kcal	527 kJ/ 126 kcal
Grassi (g)	15 g	3 g
Grassi saturi (g)	6 g	1 g
Carboidrati (g)	76 g	16 g
Zuccheri (g)	10 g	2 g
Fibre (g)	12 g	3 g
Proteine (g)	27 g	6 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](https://www.hellofresh.it)

1



Preparare i falafel

TIP: non preoccupatevi se il composto dei falafel vi sembra liquido, metterlo in frigorifero lo renderà più asciutto e facile da modellare.

- Mescolate in una ciotola il **preparato per falafel** con 170 g di **acqua** (doppia dose per 4 persone) fino a ottenere un composto omogeneo e lasciatelo riposare in frigo per almeno 4-5 minuti, per farlo rassodare.
- Tagliate il **pomodoro** a cubetti, raccoglietelo in una ciotola con la **rucola** e condite a piacere con **sale** e **olio**.

3



Friggere i falafel

- Bagnatevi le mani, in modo che il composto non si attacchi, e modellate circa un cucchiaino di **impasto**, creando delle palline e schiacciandole un po' al centro (otterrete circa 12-14 falafel ogni 2 persone).
- Scaldare una padella capiente con abbastanza **olio** da ricoprire il fondo e, una volta caldo, frigatevi i **falafel** per circa 2-3 minuti per lato.
- Trasferiteli su un piatto con carta da cucina e condite con un pizzico di **sale**.
- Condite lo **yogurt** con un filo d'**olio** e un pizzico di **sale** e **pepe**.

2



Preparare l'hummus

- Scolate i **ceci** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Rosolate l'**aglio** sbucciato con un filo d'**olio** in una padella antiaderente a fuoco medio, per 1-2 minuti. Aggiungete i **ceci**, un pizzico di **sale** e **pepe**, 100 ml di **acqua** (circa mezzo bicchiere) e cuocete con un coperchio per 5-6 minuti.
- Eliminate l'aglio e frullate i ceci con 1 cucchiaino d'**olio** per persona, fino a ottenere una crema liscia. Se necessario, aggiungete qualche altro cucchiaino di acqua calda per regolare la consistenza e aggiustate di sale.

4



Disporre nei piatti

- Disponete nei piatti l'**hummus**, spolverizzatelo con un pizzico di **paprika** e irroratelo con un filo d'**olio**.
- Adagiate accanto i **falafel** e accompagnate con la **rucola**, i **pomodori** e la **salsa yogurt**.

Buon Appetito!