



# Kofta su crema di patate dolci con salsa yogurt e tortillas integrali

35 minuti

1



Macinato misto di  
maiale e manzo



Prezzemolo



Ras El Hanout



Cipolla



Yogurt bianco intero



Tortilla Integrale



Patata Dolce



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, Farina



## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Macinato misto di maiale e manzo**	280 g	500 g
Prezzemolo**	5 g	10 g
Ras El Hanout	1 pacchetto	1 pacchetto
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Yogurt bianco intero** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Tortilla Integrale 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Patata Dolce	1 pezzo	2 pezzi

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>467 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2827 kJ/ 676 kcal	605 kJ/ 145 kcal
Grassi (g)	29 g	6 g
Grassi saturi (g)	13 g	3 g
Carboidrati (g)	65 g	14 g
Zuccheri (g)	14 g	3 g
Fibre (g)	9 g	2 g
Proteine (g)	37 g	8 g
Sale (g)	2 g	0 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)



### Rosolare la cipolla

- Sbucciate e tritate grossolanamente la **cipolla**.
- Scaldate 1-2 cucchiaini d'**olio** in una padella antiaderente a fuoco medio e rosolatela per 2-3 minuti, finché sarà tenera e traslucida.
- Sbucciate la **patata dolce** e tagliatela a cubetti piccoli di 1-2 cm circa.



### Tostare le tortillas

- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio. Condite le **tortillas** con un filo d'olio e un pizzico di **sale** su entrambi i lati e tostatele per 2-3 minuti, girandole una volta. Tagliatele a spicchi e tenete da parte.
- Condite lo **yogurt** con il **prezzemolo** rimasto, un filo d'**olio**, **sale** e **pepe**.



### Cuocere la patata dolce

- Aggiungete la **patata dolce** nella padella, salate, pepate e bagnate con 1-2 cucchiaini d'**acqua** a persona. Cuocete con il coperchio per 14-15 minuti, o finché la patata sarà morbida.
- Trasferitela in un bicchiere del mixer, insieme a 2-3 cucchiaini d'**acqua** e 1-2 d'**olio** e frullate fino a ottenere una crema omogenea.
- Se necessario, unite qualche altro cucchiaino d'**acqua** per rendere la crema più liquida.



### Cuocere le kofta

- TIP: le kofta saranno cotte quando saranno dorate fuori e non più rosa al centro.**
- Ripulite la padella usata in step 1 con carta da cucina e riportatela su fuoco medio con 1-2 cucchiaini d'**olio**.
  - Rosolate le **kofta** per 2-3 minuti, mescolando spesso per cuocerle su tutti i lati. Coprite con un coperchio e proseguite la cottura per altri 5-6 minuti.



### Preparare le kofta

- Nel frattempo, tritate finemente il **prezzemolo**.
- Raccoglietene un po' in una ciotola con il **macinato misto**, 1-2 cucchiaini di **mix di spezie**, un pizzico di **sale**, **pepe** e un cucchiaino di **farina**.
- Lavorate con le mani per amalgamare gli ingredienti e formate delle polpette dalla forma allungata.



### Disporre nei piatti

- Disponete la crema di **patate dolci** nei piatti. Adagiate sopra le **kofta** e irrorate con la **salsa yogurt**.
- Accompagnate con le **tortillas**.

Buon Appetito!