



Falafel e melanzana a scacchiera con insalata, salsa yogurt e tahina

40 minuti • Mangiami per primo

13



Preparato per falafel



Insalata Mista



Tahina



Yogurt bianco intero



Melanzana



Limone



Aglio



Carota



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, Aceto

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
Insalata Mista**	50 g	100 g
Tahina 3)	1 bustina	2 bustine
Yogurt bianco intero** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Melanzana**	1 pezzo	2 pezzi
Limone	1 pezzo	2 pezzi
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Carota**	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	387 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1949 kJ/ 466 kcal	504 kJ/ 121 kcal
Grassi (g)	13 g	3 g
Grassi saturi (g)	3 g	1 g
Carboidrati (g)	67 g	17 g
Zuccheri (g)	13 g	3 g
Fibre (g)	7 g	2 g
Proteine (g)	17 g	5 g
Sale (g)	3 g	1 g

Allergeni

3) Semi di sesamo **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 l'impasto dei falafel

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

- Preriscaldare il forno a 200 °C in modalità statica.
- 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 lasciate riposare in frigo per almeno 4-5 minuti, in modo da farlo rassodare.



Preparare la salsa

TIP: omettete l'aglio se non lo gradite oppure dosatelo secondo i vostri gusti.

- Sbucciate e tritate finemente l'**aglio**.
- Raccoglietelo in una ciotolina con la **tahina**, lo **yogurt**, 1 cucchiaino d'**acqua**, 1 cucchiaino d'**olio**, un pizzico di **sale**, **pepe**, il succo di uno spicchio di **limone** e mescolate fino a ottenere una salsa liscia e omogenea.



Cuocere la melanzana

- Nel frattempo, tagliate la **melanzana** a metà per il senso della lunghezza.
- Con un coltello affilato incidete la polpa con 4 o 5 tagli in diagonale, facendo attenzione a non affondare il coltello fino alla fine e a lasciare la buccia intatta.
- Fate altri 4 o 5 tagli nell'altro verso, sempre in diagonale, formando un disegno a scacchiera.
- Posizionatele su una teglia con carta da forno. Irroratele con **olio**, condite con **sale**, **pepe** e cuocete in forno caldo per 30-35 minuti, finché saranno tenere e dorate.



Cuocere i falafel

TIP: bagnarvi le mani renderà più facile modellare il composto e non lo farà attaccare.

- Bagnatevi le mani e formate 12-14 **falafel** (per 2 persone) modellando delle palline e schiacciandole un po' al centro.
- Scaldate abbastanza **olio** da ricoprire il fondo di una padella e, una volta caldo, friggetevi i falafel per 2-3 minuti per lato. Se dovesse asciugarsi, aggiungete altro olio via via che friggete.
- Trasferiteli su un piatto con carta da cucina per asciugare l'olio in eccesso e salate a piacere.



Condire l'insalata

- Sbucciate la **carota** e grattugiatela con una grattugia a fori larghi.
- Raccoglietela in una ciotola con l'**insalata mista** e condite con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.



Disporre nei piatti

- Disponete la **melanzana** arrostita nei piatti e irroratela con la **salsa**.
- Unite i **falafel** e l'**insalata**.
- Accompagnate con uno spicchio di **limone**.

Buon Appetito!