



# 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 <b>13)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Insalata Mista**	50 g	100 g
Tahina <b>3)</b>	1 bustina	2 bustine
Yogurt bianco intero** <b>7)</b>	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	<b>387 g</b>	<b>100 g</b>
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](https://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 risposare 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 grattuggia 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!**