



Falafel aromatici e zucca arrosto con spinacino, sesamo e yogurt alla tahina

40 minuti • Mangiami per primo

10



Preparato per falafel



Aglio



Tahina



Yogurt Greco



Zucca



Semi Di Sesamo



Spinacino baby



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?
Scansiona il QR code e lascia un commento!

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
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Tahina 3)	1 bustina	2 bustine
Yogurt Greco** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Zucca**	1 pezzo	2 pezzi
Semi Di Sesamo 3)	1 pacchetto	1 pacchetto
Spinacino baby**	100 g	200 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	422 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2364 kJ/ 565 kcal	561 kJ/ 134 kcal
Grassi (g)	21 g	5 g
Grassi saturi (g)	7 g	2 g
Carboidrati (g)	65 g	15 g
Zuccheri (g)	13 g	3 g
Fibre (g)	13 g	3 g
Proteine (g)	22 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



Condire la zucca

- Preriscaldate il forno a 200 °C in modalità statica.
- Raccogliete la **zucca** in una ciotola e condite uniformemente con 1-2 cucchiaini d'**olio**.



Cuocere 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).
- Scaldate una padella capiente con abbastanza olio da ricoprire il fondo e, una volta caldo, friggetevi i **falafel** per 2,5-3 minuti per lato.
- Trasferiteli su un piatto con carta da cucina e condite con un pizzico di **sale**.



Arrostire la zucca

TIP: l'aglio arrostito servirà per aromatizzare lo yogurt, omettetelo se non ne gradite il sapore.

- Disponete la **zucca** su una teglia foderata con carta da forno, cercando di non sovrapporla.
- Mettete sulla teglia anche l'**aglio** (tenete la buccia) e cuocete tutto in forno caldo per 27-30 minuti, mescolando la zucca a metà cottura.
- Alla fine salate e pepate a piacere.



Preparare lo yogurt alla tahina

- Condite lo **yogurt** con la **tahina**, un cucchiaino d'**olio**, un pizzico di **sale** e **pepe**.
- Eliminate la buccia dell'**aglio** cotto e aggiungetelo nello yogurt, mescolando bene con una forchetta per incorporarlo in modo omogeneo.
- Condite lo **spinacino** con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.



Formare l'impasto per i falafel

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

- Nel frattempo, 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.



Disporre nei piatti

- Disponete la **spinacino** in piatti fondi o ciotole e spolverizzatelo con i **semi di sesamo**.
- Adagiate sopra la **zucca** e i **falafel** e irrorateli con la salsa **yogurt** e **tahina**.

Buon Appetito!