



Shawarma veggie di seitan al cumino con salsa tzatziki al cetriolo e cipolle marinate

25 minuti • Piccante

20



Panzotto



Seitan



Sriracha



Cetriolo



Yogurt Greco



Aglio



Cumino



Insalata Mista



Cipolla



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

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe,
Zucchero, Aceto

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Panpizzato 11 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Seitan** 11 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Sriracha	1 pacchetto	2 pacchetti
Cetriolo**	1 pezzo	1 pezzo
Yogurt Greco** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Cumino	1 pacchetto	1 pacchetto
Insalata Mista**	50 g	100 g
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	452 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2791 kJ/ 667 kcal	618 kJ/ 148 kcal
Grassi (g)	12 g	3 g
Grassi saturi (g)	6 g	1 g
Carboidrati (g)	82 g	18 g
Zuccheri (g)	12 g	3 g
Fibre (g)	8 g	2 g
Proteine (g)	53 g	12 g
Sale (g)	4 g	1 g

Allergeni

7) Latte **11)** Soia **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 le cipolle

- Sbucciate la **cipolla** e affettatela sottilmente.
- Mescolate in una ciotola, per persona, 2-3 cucchiaini d'**acqua**, un cucchiaino di **aceto**, un pizzico di **sale** e **zucchero**. Unite le cipolle e lasciate marinare per almeno 10-15 minuti.
- Condite l'**insalata** con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.



Preparare la salsa tzatziki

- Eliminate le estremità del **cetriolo** e grattugiatelo con una grattugia a fori larghi.
- Sbucciate e grattugiate l'**aglio** (oppure omettetelo se non ne gradite il sapore).
- Raccogliete in una ciotola lo **yogurt**, il **cetriolo** , l'**aglio** e un cucchiaino d'**olio** (per 2 persone).
- Condite con un pizzico di **sale**, **pepe** e mescolate bene per amalgamare gli ingredienti.
- Scaldate una padella a fuoco medio-alto e scaldate il **panpizzato** 1-2 minuti per lato.



Cuocere il seitan

TIP: omettete la sriracha se non gradite il piccante, la ricetta sarà comunque deliziosa.

- Raccogliete il **cumino**, un pizzico di **sale** e 1-2 cucchiaini d'**olio** in un piatto fondo. Unite il **seitan** e conditelo in modo uniforme.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio-alto e cuocete il **seitan** per 3 minuti per lato. Aggiungete 1-2 cucchiaini d'**acqua** se il seitan dovesse attaccarsi.
- Tagliatelo a fettine sottili da circa 0,5 cm, mettetelo in una ciotola e conditelo uniformemente con la **salsa sriracha**.



Disporre nei piatti

- Farcite il **pane** con l'**insalata**, il **seitan** e la **cipolla** marinata.
- Irrorate con la **salsa tzatziki**.

Buon Appetito!