



# Kofta di manzo e maiale alle spezie con yogurt e farro ai pomodori e cetrioli

25 minuti

11



Farro precotto



Pomodoro



Prezzemolo



Cetriolo



Cipolla



Yogurt Greco



Ras El Hanout



Macinato misto di maiale e manzo



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

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Farro precotto <b>13)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodoro**	1 pezzo	2 pezzi
Prezzemolo**	5 g	10 g
Cetriolo	1 pezzo	1 pezzo
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Yogurt Greco** <b>7)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Ras El Hanout	1 pacchetto	2 pacchetti
Macinato misto di maiale e manzo**	280 g	500 g

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>500 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2329 kJ/ 557 kcal	466 kJ/ 111 kcal
Grassi (g)	31 g	6 g
Grassi saturi (g)	15 g	3 g
Carboidrati (g)	29 g	6 g
Zuccheri (g)	7 g	1 g
Fibre (g)	5 g	1 g
Proteine (g)	36 g	7 g
Sale (g)	3 g	1 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](http://hellofresh.it)



## Preparare gli ingredienti

- Sbucciate e tritate finemente la **cipolla**.
- Tagliate il **pomodoro** e il **cetriolo** a dadini.



## Preparare il farro

- Scaldate una padella a fuoco medio, aggiungete un filo d'**olio** e rosolate la **cipolla** per 4-5 minuti, finché sarà tenera e traslucida.
- Trasferite metà cipolla cotta in una ciotola (vi servirà per l'impasto delle kofta). Unite nella padella con la cipolla rimasta il **farro**, i **pomodori**, un pizzico di **sale** e proseguite la cottura per 2-3 minuti.
- Spostate tutto in un'insalatiera e lasciate intiepidire, quindi aggiungete il **cetriolo** e condite con un filo d'**olio**.



## Condire la carne

- Tritate finemente il **prezzemolo**.
- Nella ciotola dove avete tenuto da parte la **cipolla**, unite il **macinato di carne**, metà **prezzemolo**, un pizzico di **sale** e 1-2 cucchiaini di **mix di spezie** e lavorate il composto fino ad amalgamare gli ingredienti.
- Realizzate le **kofta**, formando delle polpette dalla forma allungata.



## Cuocere le kofta

**TIP: le kofta saranno cotte quando risulteranno opache e chiare all'interno.**

- Ripulite la padella usata in step 2 con carta da cucina e scaldatevi 2-3 cucchiai d'**olio** a fuoco medio.
- Rosolate le **kofta** per 6-7 minuti circa, mescolando spesso.
- Nel frattempo, condite lo **yogurt** con un cucchiaio d'**olio** e il **prezzemolo** rimasto.



## Disporre nei piatti

- Distribuite nei piatti l'insalata di **farro** e le **kofta**.
- Accompagnate con la **salsa allo yogurt**.

**Buon Appetito!**