



# Kofta speziate su crema di zucca con tortillas croccanti e salsa yogurt

35 minuti

1



Macinato misto di  
maiale e manzo



Prezzemolo



Ras El Hanout



Zucca



Cipolla



Yogurt bianco intero



Mini Tortilla Di  
Farina Bianca



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

**Ricetta personalizzata:** Prestate attenzione ai riquadri rosa presenti su questa scheda se avete scelto di aggiungere o sostituire una proteina alla vostra ricetta.

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe,  
Farina

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Macinato misto di maiale e manzo**	280 g	500 g
Prezzemolo**	5 g	10 g
Ras El Hanout	1 pacchetto	2 pacchetti
Zucca**	1 pezzo	1 pezzo
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Yogurt bianco intero** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Mini Tortilla Di Farina Bianca 13)	1 pacchetto	1 pacchetto

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	416 g	100 g	581 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2813 kJ/ 672 kcal	676 kJ/ 162 kcal	4130 kJ/ 987 kcal	711 kJ/ 170 kcal
Grassi (g)	33 g	8 g	56 g	10 g
Grassi saturi(g)	16 g	4 g	25 g	4 g
Carboidrati (g)	53 g	13 g	54 g	9 g
Zuccheri (g)	9 g	2 g	11 g	2 g
Fibre (g)	7 g	2 g	8 g	1 g
Proteine (g)	38 g	9 g	65 g	11 g
Sale (g)	3 g	1 g	4 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)



### Rosolare la cipolla

- Sbucciate e tritate grossolanamente la **cipolla**.
- Scaldate 1-2 cucchiaini d'**olio** in una padella antiaderente a fuoco medio e rosolatela per 2-3 minuti, finché sarà tenera e traslucida.



### Tostare le tortillas

- Scaldate una padella antiaderente senza condimenti e tostate le **tortillas** per 2-3 minuti per lato, finché saranno dorate e croccanti, quindi tagliatele a spicchi.
- Condite lo **yogurt** con il **prezzemolo** rimasto, un filo d'**olio**, **sale** e **pepe**.



### Cuocere la zucca

- Aggiungete la **zucca** nella padella, salate, pepate e bagnate con 1-2 cucchiaini d'**acqua** a persona. Cuocete con il coperchio per 14-15 minuti, o finché la zucca sarà tenera.
- Trasferitela in un bicchiere del mixer, insieme a 2-3 cucchiaini d'**acqua** e 1-2 d'**olio** e frullate fino a ottenere una **crema** omogenea.
- Se necessario, unite qualche altro cucchiaino d'acqua per rendere la crema più liquida.



### Cuocere le kofta

- TIP: le kofta saranno cotte quando saranno dorate fuori e non più rosa al centro.**
- Ripulite la padella usata per la zucca con carta da cucina e riportatela su fuoco medio con 1-2 cucchiaini d'**olio**.
  - Rosolate le **kofta** per 2-3 minuti, mescolando spesso per cuocerle su tutti i lati. Coprite con un coperchio e proseguite la cottura per altri 5-6 minuti.



### Preparare le kofta

- Nel frattempo, tritate finemente il **prezzemolo**.
- Raccoglietene un po' in una ciotola con il **macinato misto**, 1-2 cucchiaini di **mix di spezie**, un pizzico di **sale**, **pepe** e un cucchiaino di **farina**.
- Lavorate con le mani per amalgamare gli ingredienti e formate delle polpette dalla forma allungata.



### Disporre nei piatti

- Disponete la crema di **zucca** nei piatti. Adagiate sopra le **kofta** e irrorate con la **salsa yogurt**.
- Accompagnate con le **tortillas**.

Buon Appetito!