

Kofta di manzo e maiale alle spezie

con yogurt greco, 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!

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 13)	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** 7)	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	500 g	100 g
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



Preparare gli ingredienti

- Sbucciate e tritate finemente la **cipolla**.
- Tagliate il **pomodoro** e il **cetriolo** a dadini di circa 1 cm.



Preparare il farro

- Scaldate una padella a fuoco medio con 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

- Nel frattempo, tritate finemente il **prezzemolo** e trasferitene metà nella ciotola dove avete tenuto da parte la cipolla, insieme al **macinato di carne**, un pizzico di **sale**, 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 yogurt**.

Buon Appetito!