

Falafel su muhammara di peperoni e tahina con couscous perlato e spinaci saltati

45 minuti

13



Preparato per falafel



Peperone



Tahina



Aglione



Couscous perlato



Spinaci



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

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

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
Peperone**	1 pezzo	2 pezzi
Tahina 3)	1 bustina	2 bustine
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Couscous perlato 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Spinaci**	250 g	500 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	387 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2831 kJ/ 677 kcal	733 kJ/ 175 kcal
Grassi (g)	12 g	3 g
Grassi saturi (g)	2 g	5 g
Carboidrati (g)	111 g	29 g
Zuccheri (g)	12 g	3 g
Fibre (g)	8 g	2 g
Proteine (g)	26 g	7 g
Sale (g)	3 g	1 g

Allergeni

3) Semi di sesamo **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 l'impasto

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

- Portate a bollire una pentola d'**acqua** salata.
- Mescolate in una ciotola il **preparato per falafel** con 170 g di **acqua** (per 2 persone) fino a ottenere un composto omogeneo e lasciate riposare in frigo per almeno 4-5 minuti, in modo da farlo rassodare.



Cuocere i falafel

TIP: bagnarvi le mani renderà più facile modellare il composto e non lo farà attaccare.

- Bagnatevi le mani e formate 10-12 **falafel** modellando delle palline e schiacciandole un po' al centro.
- Scaldate abbastanza **olio** da ricoprire la base di una padella e, una volta caldo, friggetevi i **falafel** per 2-3 minuti per lato. Se dovesse asciugarsi, aggiungete altro olio via via che friggete.
- Trasferite i falafel su un piatto con carta da cucina per asciugare l'olio in eccesso e salate a piacere.



Cuocere i peperoni

- Sbucciate e tagliate a metà l'**aglio**.
- Tagliate il **peperone** a striscioline di circa 1 cm.
- Scaldate 1-2 cucchiaini d'**olio** in una padella antiaderente a fuoco medio-alto, unite **aglio, peperone**, un pizzico di **sale, pepe** e 1 cucchiaino di **zucchero** (per 2 persone).
- Coprite con il coperchio e cuocete per 12-14 minuti a fuoco medio, finché il peperone sarà tenero e dorato.



Preparare la salsa

- Raccogliete i **peperoni** cotti in un bicchiere del mixer con la **tahina**, un pizzico di **sale, pepe**, 1-2 cucchiaini d'**acqua** (per 2 persone) e frullate fino a ottenere una salsa liscia omogenea.



Lessare couscous e spinaci

- Intanto, lessate il **couscous** per 9 minuti in acqua bollente.
- Tagliate grossolanamente gli **spinaci** e, trascorsi 9 minuti, uniteli nella pentola con il couscous e proseguite la cottura per 4 minuti, poi scolate e tenete da parte.



Disporre nei piatti

- Distribuite nei piatti il **couscous** con gli **spinaci** e adagiate sopra i **falafel**.
- Irrorate con la **salsa di peperoni e tahina**.

Buon Appetito!