



Falafel dorati su hummus di carote

con rucola e pomodorini confit

40 minuti

14



Preparato per falafel



Carota



Tahina



Rucola



Pomodorini Datterini



Anacardi



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 |
| Carota** | 3 pezzi | 6 pezzi |
| Tahina 3 | 1 bustina | 2 bustine |
| Rucola** | 50 g | 100 g |
| Pomodorini Datterini** | 150 g | 250 g |
| Anacardi 2 | 1 pacchetto | 2 pacchetti |

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

| | Per porzione | Per 100g |
|----------------------------------|----------------------|---------------------|
| per gli ingredienti non cucinati | 363 g | 100 g |
| Energia (kJ/kcal) | 2123 kJ/ 507 kcal | 586 kJ/ 140 kcal |
| Grassi (g) | 14 g | 4 g |
| Grassi saturi (g) | 2 g | 1 g |
| Carboidrati (g) | 73 g | 20 g |
| Zuccheri (g) | 5 g | 2 g |
| Fibre (g) | 7 g | 2 g |
| Proteine (g) | 17 g | 5 g |
| Sale (g) | 3 g | 1 g |

Allergeni

2) Frutta a guscio **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 i falafel

- Portate a bollire un pentolino d'**acqua** salata. Usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.
- Intanto, mescolate in una ciotola il **preparato per falafel** con 170 g d'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.
- Pelate le **carote**, tagliate a tocchetti di 2 cm le **carote** e lessatele per 7-8 minuti, finché risulteranno tenere.



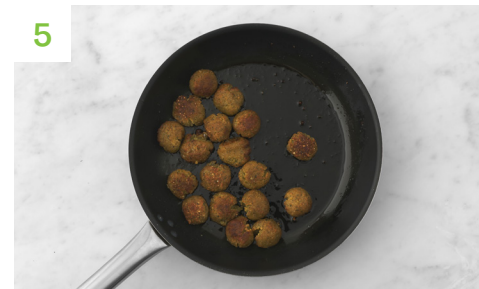
Formare i falafel

- Bagnatevi le mani, in modo che il composto non si attacchi, e modellate circa mezzo cucchiaino di impasto di **falafel**, creando delle palline e schiacciandole un po' al centro (otterrete circa 15-17 falafel ogni 2 persone).



Preparare la crema

- Una volta cotte, scolate le **carote** con un mestolo forato e trasferitele in un bicchiere del mixer. Unite mezzo bicchiere d'**acqua di cottura** (per 2 persone), un filo d'**olio**, la **tahina** e frullate fino a ottenere una salsa liscia. Aggiungete qualche altro cucchiaino d'acqua di cottura per allungare la consistenza, se necessario.
- Assaggiate, salate e pepate a piacere.



Friggere i falafel

- Riportate su fuoco medio-alto la padella usata per i pomodorini (oppure usate una seconda padella) con abbastanza **olio** da ricoprire il fondo. Friggete i **falafel** 2,5-3 minuti per lato, aggiungendo altro olio se si dovesse asciugare.
- Scolateli con un mestolo forato e trasferiteli su un piatto con carta da cucina per farli asciugare e condite con un pizzico di **sale**.
- Tritate grossolanamente gli **anacardi**.



Cuocere i pomodorini

- Mentre lessate le carote, riducete a metà i **pomodorini**.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio.
- Unite i pomodorini, un pizzico di **sale**, **pepe** e un cucchiaino di **zucchero** (per 2 persone).
- Cuocete per 10-12 minuti, mescolando ogni tanto, finché saranno dorati.
- Condite la **rucola** con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.



Disporre nei piatti

- Disponete la **crema** di carote nei piatti.
- Adagiate sopra la **rucola**, i **falafel**, i **pomodorini** e gli **anacardi**.

Buon Appetito!