



# Falafel dorati e crema di yogurt al cumino con insalata rossa e crudité di verdure

30 minuti

9



Preparato per falafel



Cumino



Yogurt Greco



Olive



Limone



Pomodoro



Insalata Rossa



Mandorle



Sedano



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
Preparato per falafel <b>13)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Cumino	1 pacchetto	1 pacchetto
Yogurt Greco** <b>7)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Olive	1 pacchetto	2 pacchetti
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Pomodoro**	1 pezzo	2 pezzi
Insalata Rossa**	1 pezzo	2 pezzi
Mandorle <b>2)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Sedano** <b>10)</b>	2 pezzi	4 pezzi

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>351 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2021 kJ/ 483 kcal	576 kJ/ 138 kcal
Grassi (g)	18 g	5 g
Grassi saturi (g)	6 g	2 g
Carboidrati (g)	57 g	16 g
Zuccheri (g)	9 g	3 g
Fibre (g)	3 g	1 g
Proteine (g)	17 g	5 g
Sale (g)	3 g	1 g

## Allergeni

**2)** Frutta a guscio **7)** Latte **10)** Sedano **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 i falafel

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

- Mescolate in una ciotola 150 g di **preparato per falafel** con 170 g di **acqua** (doppia dose per 4 persone) fino a ottenere un composto omogeneo e lasciate risposare in frigo per almeno 4-5 minuti, in modo da farlo rassodare.



## Condire l'insalata

**TIP: ricordate di lavare bene l'insalata.**

- Tritate grossolanamente le **mandorle**.
- Raccogliete l'**insalata** in una ciotola, unite le **mandorle**, il **pomodoro**, il **sedano** e le **olive** e condite con **olio**, **sale** e **limone** a piacere.



## Preparare la salsa yogurt

- Raccogliete in una ciotolina lo **yogurt** con il succo di 1 spicchio **limone**, un pizzico di **cumino** dosato a piacere, **sale** e **pepe**.
- Tagliate i **pomodori** a cubetti piccoli.
- Tritate finemente le **olive**.
- Tagliate il **sedano** a tocchetti.



## Disporre nei piatti

- Disponete l'**insalata** nei piatti.
- Adagiate sopra i **falafel** e irrorate con qualche goccia di **salsa yogurt**.
- Accompagnate con gli spicchi di **limone**.



## 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.
- Scaldare abbastanza **olio** da ricoprire la base di una padella e, una volta caldo, frigatevi i **falafel** per 2,5/3 minuti per lato. Se dovesse asciugarsi, aggiungete altro olio via via che frigate.
- Trasferiteli su un piatto con carta da cucina per asciugare l'olio in eccesso e salate a piacere.

**Buon Appetito!**