



# Kofta di pollo alle spezie dukkah con crema di ceci e melanzane stufate

35 minuti • Mangiami per primo

14



Macinato di pollo



Cipolla



Dukkah



Prezzemolo



Ceci



Melanzana



Pomodorini ciliegini



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

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Macinato di pollo**	300 g	600 g
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Dukkah <b>3) 9)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Prezzemolo**	5 g	5 g
Ceci	1 pacchetto	2 pacchetti
Melanzana**	1 pezzo	2 pezzi
Pomodorini ciliegini**	250 g	500 g

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>680 g</b>	<b>100 g</b>	<b>830 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2126 kJ/ 508 kcal	313 kJ/ 75 kcal	3017 kJ/ 721 kcal	364 kJ/ 87 kcal
Grassi (g)	17 g	3 g	28 g	3 g
Grassi saturi(g)	4 g	1 g	7 g	1 g
Carboidrati (g)	41 g	6 g	41 g	5 g
Zuccheri (g)	14 g	2 g	14 g	2 g
Fibre (g)	19 g	3 g	19 g	2 g
Proteine (g)	45 g	7 g	73 g	9 g
Sale (g)	2 g	0 g	2 g	0 g

## Allergeni

**3)** Semi di sesamo **9)** Senape

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)



## Cuocere le verdure

- Sbucciate e tritate finemente la **cipolla**.
- Scaldate 1-2 cucchiaini d'**olio** in una padella antiaderente e rosolate metà **cipolla** per 2 minuti a fuoco medio.
- Tagliate i **pomodorini** a metà e riducete la **melanzana** a cubetti di circa 1 cm. Unite entrambi in padella con 1 bicchiere d'**acqua** (per 2 persone). Coprite con un coperchio e stufate a fuoco medio per 10 minuti.
- Togliete il coperchio e proseguite la cottura per altri 12 minuti, mescolando spesso. Alla fine **salate e pepate** a piacere.



## Cuocere le kofta

**TIP: le kofta saranno cotte quando la carne all'interno risulterà bianca e asciutta.**

- Scaldate 2-3 cucchiaini d'**olio** nella padella dove avete cotto i ceci a fuoco medio e rosolate le **kofta** su tutti i lati per circa 6-7 minuti, finché saranno dorate.



## Preparare le kofta

- Nel frattempo, tritate finemente il **prezzemolo**. Raccoglietene 3/4 in una ciotola con la restante **cipolla**, il **macinato di pollo**, 1-2 cucchiaini di **dukkah** (o tutto, per un sapore più deciso), un pizzico di **sale** e **pepe**.
- Bagnatevi le mani per non fare attaccare il composto e formate le **kofta** lavorando l'impasto fino a creare delle polpette (5 a persona) dalla forma allungata. Lasciate riposare in frigo per almeno 4-5 minuti.



## Disporre nei piatti

- Disponete 1-2 cucchiaini di **crema di ceci** sulla base del piatto.
- Adagiate sopra le **kofta** e accompagnate con le **verdure** stufate.
- Guarnite con un pizzico di **prezzemolo** e un filo d'**olio**.



## Preparare la crema di ceci

- Scolate intanto i **ceci** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella antiaderente a fuoco medio, aggiungete i **ceci**, un pizzico di **sale**, **pepe**, 100 ml di **acqua** (circa mezzo bicchiere, per 2 persone) e cuocete con un coperchio per 5-6 minuti.
- Trasferiteli in un bicchiere per mixer con 1 cucchiaino d'**olio** e frullate fino a ottenere una crema liscia. Se necessario, aggiungete altra acqua tiepida per regolare la consistenza e aggiustate di **sale**.

**Buon Appetito!**