



# Falafel dorati su hummus di carote

con rucola, pomodorini dolci e harissa

40 minuti • Piccante

8



Preparato per falafel



Carota



Tahina



Rucola



Pomodorini Datterini



Anacardi



Harissa



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

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

## 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
Carota**	3 pezzi	6 pezzi
Tahina <b>3)</b>	1 bustina	2 bustine
Rucola**	50 g	100 g
Pomodorini Datterini**	150 g	250 g
Anacardi <b>2)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Harissa 	1 pacchetto	1 pacchetto

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	365 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2152 kJ/ 514 kcal	590 kJ/ 141 kcal
Grassi (g)	15 g	4 g
Grassi saturi (g)	2 g	1 g
Carboidrati (g)	74 g	20 g
Zuccheri (g)	6 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](http://hellofresh.it)



## Preparare gli ingredienti

- 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**, tagliatele a tocchetti di 2 cm e lessatele per 7-8 minuti, finché risulteranno tenere.



## Preparare 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 servitevi di una seconda padella) con abbastanza olio da ricoprirne il fondo (potete usare olio di semi). Friggete i **falafel** 2,5-3 minuti per lato, aggiungendo altro olio se si dovesse asciugare
- Trasferiteli su un piatto con carta da cucina scolandoli con un mestolo forato 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.
- Mescolate l'**harissa** con un cucchiaino d'**olio** in una ciotolina (è piccante, dosate secondo i vostri gusti).



## Disporre nei piatti

- Disponete la **crema** di carote nei piatti.
- Adagiate sopra la **rucola**, i **falafel**, i **pomodorini** e gli **anacardi**.
- Condite con l'**olio** all'**harissa** dosato a piacere.

Buon Appetito!