



Falafel dorati e salsa yogurt alla tahina con melanzana piccante, insalata e carote

40 minuti • Piccante

8



Preparato per falafel



Tahina



Yogurt bianco intero



Melanzana



Limone



Aglio



Carota



Insalata Mista



Harissa



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 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Tahina 3)	1 bustina	2 bustine
Yogurt bianco intero** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Melanzana**	1 pezzo	2 pezzi
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Carota**	1 pezzo	2 pezzi
Insalata Mista**	100 g	200 g
Harissa 🌶️	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	459 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1980 kJ/ 473 kcal	432 kJ/ 103 kcal
Grassi (g)	12 g	3 g
Grassi saturi(g)	3 g	1 g
Carboidrati (g)	71 g	16 g
Zuccheri (g)	15 g	3 g
Fibre (g)	9 g	2 g
Proteine (g)	18 g	4 g
Sale (g)	3 g	1 g

Allergeni

3) Semi di sesamo **7)** Latte **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 helloworldfresh.it



Preparare l'impasto dei falafel

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

- Preriscaldare il forno a 200 °C in modalità statica.
- Mescolate in una ciotola il 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.



Preparare la salsa

TIP: omettete l'aglio se non lo gradite oppure dosatelo secondo i vostri gusti.

- Sbucciate e tritate finemente l'**aglio**.
- Raccoglietelo in una ciotolina con la **tahina**, lo **yogurt**, 1 cucchiaino d'**acqua**, 1 cucchiaino d'**olio**, un pizzico di **sale**, **pepe**, il succo di uno spicchio di **limone** e mescolate fino a ottenere una crema liscia e omogenea.



Cuocere la melanzana

- Tagliate la **melanzana** a metà per il senso della lunghezza.
- Con un coltello affilato incidete la polpa con 4 o 5 tagli in diagonale, facendo attenzione a non affondare troppo il coltello, per non intaccare la buccia.
- Fate altri 4 o 5 tagli nell'altro verso, sempre in diagonale, formando un disegno a scacchiera.
- Posizionatele su una teglia con carta da forno, irroratele con **olio**, condite con metà di spezie **harissa** (oppure usate tutto se gradite il piccante), **sale** e **pepe** e cuocete in forno caldo per 30-35 minuti, finché saranno tenere e dorate.



Cuocere i falafel

TIP: bagnatevi le mani così sarà più facile modellare il composto, senza che attacchi.

- Bagnatevi le mani e formate 12-14 **falafel** modellando delle palline e schiacciandole un po' al centro.
- Scaldate abbastanza **olio** da ricoprire il fondo 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.
- Trasferiteli su un piatto con carta da cucina per asciugare l'olio in eccesso e salate a piacere.



Condire l'insalata

- Sbucciate la **carota** e grattugiatela con una grattugia a fori larghi.
- Raccoglietela in una ciotola con l'**insalata** e condite con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.



Disporre nei piatti

- Disponete la **melanzana** arrostita nei piatti e irroratela con la **salsa** preparata.
- Unite i **falafel** e l'**insalata**.
- Accompagnate con uno spicchio di **limone**.

Buon Appetito!