



Frittelle di mais, ceci e yogurt greco con spezie dukkah, songino e cipolla marinata

25 minuti • Uova non incluse

20



Mais



Insalata songino



Yogurt Greco



Pomodoro



Cipolla



Ceci



Prezzemolo



Dukkah



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

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio d'oliva,
Uova, Farina, 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
Mais	1 pacchetto	2 pacchetti
Insalata songino**	1 pezzo	2 pezzi
Yogurt Greco** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodoro**	1 pezzo	2 pezzi
Cipolla	2 pezzi	4 pezzi
Ceci	1 pacchetto	2 pacchetti
Prezzemolo**	5 g	10 g
Dukkah 3) 9)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	525 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1738 kJ/ 415 kcal	331 kJ/ 79 kcal
Grassi (g)	15 g	3 g
Grassi saturi (g)	6 g	1 g
Carboidrati (g)	41 g	8 g
Zuccheri (g)	12 g	2 g
Fibre (g)	16 g	3 g
Proteine (g)	20 g	4 g
Sale (g)	2 g	0 g

Allergeni

3) Semi di sesamo 7) Latte 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



Cuocere i ceci

- Sbucciate le **cipolle** e affettatele ad anelli sottili.
- Mescolate in una ciotola, per persona, 2-3 cucchiari d'**acqua**, un cucchiario di **aceto**, un pizzico di **sale** e **zucchero**. Unite la cipolla e lasciate marinare per almeno 10-15 minuti.
- Scaldate una padella a fuoco medio-alto con 1-2 cucchiari d'**olio**. Aggiungete i **ceci**, condite con un pizzico di **sale** e il **mix di spezie** dosato a piacere e cuocete per 5-6 minuti, mescolando spesso, poi disponeteli nei piatti.
- Condite lo **yogurt** con un filo d'olio, **sale** e **pepe**.



Cuocere le frittelle

TIP: disponete le frittelle nella padella in senso orario, così vi ricorderete quando voltarle.

- Pulite la padella usata in step 1 con carta da cucina e riportatela su fuoco medio con 2-3 cucchiari di **olio**.
- Disponete nella padella un cucchiario di impasto per volta, fino a formare 6-8 frittelle e cuocete per 3-4 minuti per lato, finché saranno dorate.
- Tagliate il **pomodoro** a cubetti e raccoglietelo in una ciotola con l'**insalata** e gli anelli di **cipolla** marinata. Condite con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.



Preparare le frittelle

- Tritate finemente il **prezzemolo**.
- Raccogliete in una ciotola 50 g di **farina** (circa 5 cucchiari), 4-5 cucchiari di **acqua** e un **uovo**. Mescolate con una frusta o con una forchetta finché la pastella sarà liscia e senza grumi.
- Scolate il **mais** e sciacquatelo sotto acqua corrente, quindi unitelo nella pastella insieme al prezzemolo, un pizzico di **sale** e **pepe**.



Disporre nei piatti

- Disponete le **frittelle** nei piatti con i **ceci**.
- Accompagnate con l'**insalata** e la salsa **yogurt**.

Buon Appetito!