



# Kofta di maiale su vellutata di zucca con salsa yogurt e tortillas croccanti

35 minuti

15



Prezzemolo



Ras El Hanout



Zucca



Cipolla



Yogurt bianco intero



Tortilla Integrale



Macinato di suino



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, Farina

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Prezzemolo**	5 g	10 g
Ras El Hanout	1 pacchetto	2 pacchetti
Zucca**	1 pezzo	2 pezzi
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Yogurt bianco intero** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Tortilla Integrale 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Macinato di suino**	1 pacchetto	1 pacchetto

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	517 g	100 g	657 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2383 kJ/ 570 kcal	461 kJ/ 110 kcal	3537 kJ/ 845 kcal	538 kJ/ 129 kcal
Grassi (g)	25 g	5 g	43 g	7 g
Grassi saturi(g)	11 g	2 g	19 g	3 g
Carboidrati (g)	43 g	8 g	46 g	7 g
Zuccheri (g)	13 g	3 g	14 g	2 g
Fibre (g)	15 g	3 g	15 g	2 g
Proteine (g)	36 g	7 g	61 g	9 g
Sale (g)	1 g	0 g	2 g	0 g

## Allergeni

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 [hellofresh.it](http://hellofresh.it)



### Tagliare gli ingredienti

- Sbucciate e tritate grossolanamente la **cipolla**.
- Tritate finemente il **prezzemolo**.



### Preparare la salsa yogurt

- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio. Condite le **tortillas** con un filo d'**olio** e un pizzico di **sale** su entrambi i lati e tostatele per 2-3 minuti girandole una volta. Tagliatele a spicchi e tenete da parte.
- Trasferite lo **yogurt** in una ciotolina e condite con il **prezzemolo** rimasto, un filo d'**olio**, **sale** e **pepe**.



### Preparare la crema di zucca

- Scaldate 1-2 cucchiaini d'**olio** in una padella antiaderente ampia a fuoco medio e rosolate la **cipolla** per 2-3 minuti.
- Aggiungete quindi la **zucca**, **sale** e **pepe**, bagnate con 1-2 cucchiaini d'**acqua** a persona e proseguite la cottura con coperchio per 12-13 minuti, finché la zucca si sarà ammorbidita.
- Trasferitela in un bicchiere del mixer e frullate fino a ottenere una crema liscia e omogenea, oppure schiacciatela con il dorso di una forchetta.



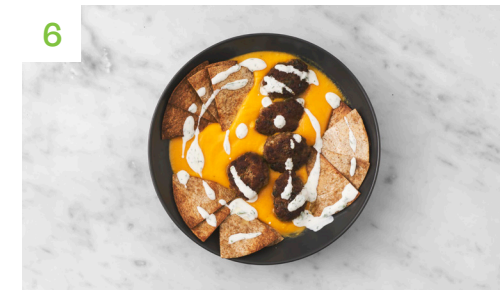
### Rosolare le polpette

- TIP: le kofta saranno pronte quando risulteranno opache e chiare al centro.**
- Riportate la padella usata per la **zucca** su fuoco medio-alto e cuocete le kofta per circa 5-6 minuti, finché saranno dorate.



### Preparare le kofta

- Mescolate in una ciotola il **macinato di carne** con 1-2 cucchiaini di **mix di spezie ras el hanout** (dosate a piacere) e un pizzico di **sale**, **pepe**, un cucchiaio di **farina** e **prezzemolo** a piacere (lasciatene un po' da parte per la salsa yogurt).
- Lavorate con le mani per amalgamare i sapori e formate delle polpette dalla forma allungata.



### Disporre nei piatti

- Disponete la **crema** di zucca nei piatti. Adagiate sopra le **kofta** e irroratele con la **salsa yogurt**.
- Accompagnate con le **tortillas**.

Buon Appetito!