



# Falafel fritti e crema yogurt alla tahina con zucca arrosto e spinacino

40 minuti

8



Preparato per falafel



Aglio



Tahina



Yogurt Greco



Zucca



Semi Di Sesamo



Spinacino baby



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
Preparato per falafel <b>13)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Tahina <b>3)</b>	1 bustina	2 bustine
Yogurt Greco** <b>7)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Zucca**	1 pezzo	2 pezzi
Semi Di Sesamo <b>3)</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Spinacino baby**	100 g	200 g

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	424 g	100 g	499 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2418 kJ/ 578 kcal	570 kJ/ 136 kcal	3504 kJ/ 838 kcal	702 kJ/ 168 kcal
Grassi (g)	22 g	5 g	23 g	5 g
Grassi saturi(g)	7 g	2 g	7 g	2 g
Carboidrati (g)	65 g	15 g	114 g	23 g
Zuccheri (g)	12 g	3 g	16 g	3 g
Fibre (g)	14 g	3 g	14 g	3 g
Proteine (g)	22 g	5 g	31 g	6 g
Sale (g)	3 g	1 g	5 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 [hellofresh.it](http://hellofresh.it)



## 1 Condire la zucca

- Preriscaldate il forno a 200 °C in modalità statica.
- Raccogliete la **zucca** in una ciotola e conditela uniformemente con 2-3 cucchiaini d'**olio**.



## 2 Arrostitire la zucca

**TIP: l'aglio arrostito servirà per aromatizzare lo yogurt, omettetelo se non ne gradite il sapore.**

- Disponete la zucca su una teglia foderata con carta da forno, cercando di non sovrapporla.
- Disponete sulla teglia anche l'**aglio** (potete tenere la buccia) e cuocete tutto in forno caldo per 27-30 minuti.
- Alla fine salate e pepate a piacere.



## 3 Formare l'impasto per i falafel

**TIP: non preoccupatevi se il composto dei falafel vi sembra liquido: metterlo in frigorifero lo renderà più asciutto e facile da modellare.**

- 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 riposare in frigo per almeno 4-5 minuti.



## 4 Cuocere i falafel

- Bagnatevi le mani, in modo che il composto non si attacchi, e modellate circa un cucchiaino di impasto, creando delle palline e schiacciandole un po' al centro (otterrete circa 12-14 falafel ogni 2 persone).
- Scaldate una padella capiente con abbastanza **olio extravergine** da ricoprire il fondo e, una volta caldo, friggetevi i **falafel** per 2,5-3 minuti per lato.
- Trasferiteli su un piatto con carta da cucina e condite con un pizzico di **sale**.



## 5 Preparare lo yogurt alla tahina

- Condite lo **yogurt** con la **tahina**, un cucchiaino d'**olio**, un pizzico di **sale** e **pepe**.
- Eliminate la buccia dell'**aglio** cotto e aggiungetelo nello yogurt, mescolando bene con una forchetta per incorporarlo in modo omogeneo.
- Condite lo **spinacino** con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.



## 6 Disporre nei piatti

- Disponete la **spinacino** in piatti fondi o ciotole e spolverizzatelo con i **semi di sesamo**.
- Adagiate sopra la **zucca** e i **falafel** e irrorateli con la **salsa yogurt** e **tahina**.

Buon Appetito!