



# Pita alle uova sode e tzatziki alla tahina con patate dolci al sesamo

45 minuti

8



Patata Dolce



Semi Di Sesamo



Agljo



Cetriolo



Yogurt Greco



Tahina



Panzanella



Uova sode



Formaggio a pasta dura  
grattugiato



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
Patata Dolce	1 pezzo	2 pezzi
Semi Di Sesamo <b>3)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Cetriolo**	1 pezzo	2 pezzi
Yogurt Greco** <b>7)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Tahina <b>3)</b>	1 bustina	2 bustine
Panpizzato <b>11) 13)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Uova sode** <b>8)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Formaggio a pasta dura grattugiato** <b>7) 8)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>544 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	3503 kJ/ 837 kcal	644 kJ/ 154 kcal
Grassi (g)	30 g	6 g
Grassi saturi(g)	12 g	2 g
Carboidrati (g)	106 g	20 g
Zuccheri (g)	14 g	3 g
Fibre (g)	10 g	2 g
Proteine (g)	35 g	7 g
Sale (g)	3 g	1 g

## Allergeni

**3)** Semi di sesamo **7)** Latte **8)** Uova **11)** Soia **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!

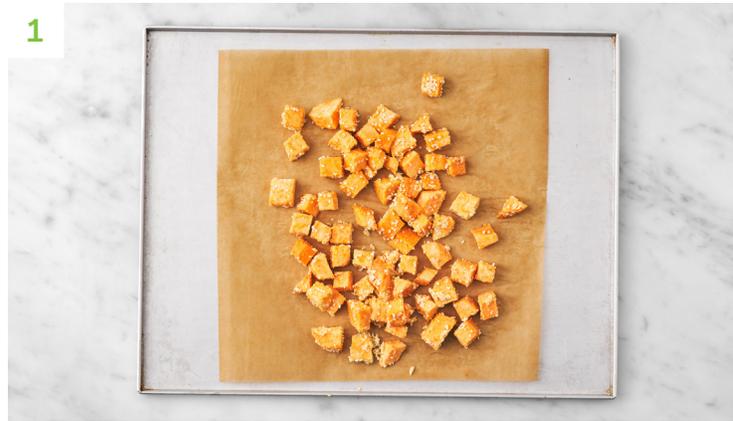
### Conservate il kit ricette in frigo

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



## Preparare la patata dolce

- Preriscaldate il forno a 220 °C in modalità statica.
- Pelate la **patata dolce** e tagliatela a cubetti uniformi di 2 cm.
- Raccoglietela in una ciotola con 2 cucchiaini d'**olio**, il **formaggio**, i **semi di sesamo**, un pizzico di **sale** e condite in modo uniforme.
- Distribuitela su una teglia foderata di carta da forno, cercando di non sovrapporla, e cuocete in forno caldo per circa 30-35 minuti, mescolando a metà cottura. Alla fine salate a piacere.

3



## Scaldare il pane

- Tostate il **pane** nel forno durante gli ultimi 3-4 minuti di cottura delle **patate**.
- Tagliate le **uova** a fette.
- Condite le fette di  **cetriolo** con **olio**, **sale** e un pizzico di **pepe**.

2



## Preparare la salsa tzatziki

- Tritate finemente o grattugiate l'**aglio** (dosate a piacere).
- Tagliate metà  **cetriolo** a rondelle e grattugiate l'altra metà con una grattugia a fori larghi. Strizzate fra le mani la parte grattugiata per eliminare l'acqua all'interno.
- Mettete in una ciotola il  **cetriolo** grattugiato, lo **yogurt**, la **tahina** e, per 2 persone, 1 pizzico d'**aglio** e 1 cucchiaino d'**olio**. Aggiungete un pizzico di **sale**, **pepe** e mescolate bene.

4



## Disporre nei piatti

- Spalmate un po' di **salsa tzatziki** su ogni lato del **panino**.
- Adagiate sopra qualche fetta di  **cetriolo**, le **uova** e la **patata dolce**.
- Irrorate con il resto della salsa a piacere e accompagnate con il cetriolo rimasto.

Buon Appetito!