



# Crema tirokafteri di yogurt alla greca

2 porzioni | con carote arcobaleno e pistacchi

40 minuti

5002



Yogurt Greco



Carota



Paprika Dolce



Aglio



Miele 100% italiano



Formaggio greco



Pistacchi



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

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Aceto

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Yogurt Greco** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Carota**	4 pezzi	4 pezzi
Paprika Dolce	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Miele 100% italiano	1 pacchetto	2 pacchetti
Formaggio greco** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Pistacchi 2)	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	331 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1602 kJ/ 383 kcal	484 kJ/ 116 kcal
Grassi (g)	23 g	7 g
Grassi saturi (g)	13 g	4 g
Carboidrati (g)	24 g	7 g
Zuccheri (g)	7 g	2 g
Fibre (g)	7 g	2 g
Proteine (g)	17 g	5 g
Sale (g)	2 g	1 g

## Allergeni

2) Frutta a guscio 7) Latte

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](https://www.hellofresh.it)

1



## Arrostire le carote

- Preiscaldate il forno a 200 °C in modalità statica.
- Pelate le **carote** e tagliatele a bastoncini da circa 1 cm.
- Raccoglietele in una ciotola e conditele uniformemente con 2-3 cucchiaini d'**olio**, un po' di **paprika**, il **miele**, 1 cucchiaino d'**aceto**, un po' di **aglio** grattugiato a piacere e un pizzico di **sale**.
- Disponetele su una teglia foderata di carta da forno, cercando di non sovrapporle, e cuocetele in forno caldo per circa 30-35 minuti, finché saranno dorate e leggermente abbrustolite.

3



## Disporre nei piatti

- Disponete la **salsa** su un piatto da portata.
- Adagiate sopra le **carote**.
- Guarnite coi **pistacchi**.

2



## Preparare la salsa

- Sbriciolate grossolanamente il **formaggio greco** nel bicchiere del mixer.
- Aggiungete lo **yogurt**, 2 cucchiaini d'**olio**, un pizzico di **sale**
- Frullate fino a ottenere una consistenza cremosa e densa.
- Aggiungete a piacere un pizzico di **paprika**.
- In alternativa, tritate finemente il formaggio greco con un coltello e mescolatelo con gli altri ingredienti.
- Tritate grossolanamente i **pistacchi**.

Buon Appetito!