



Falafel fritti e crema yogurt alla tahina con zucca arrosto, sesamo e spinacino

40 minuti

8

Cerca il kit con lo stesso numero



Preparato per falafel



Aglio



Tahina



Yogurt Greco



Zucca



Semi Di Sesamo



Spinacino baby

I falafel originali sono polpette mediorientali preparate con legumi schiacciati, usualmente ceci, spezie, prezzemolo e aglio, poi fritte e servite con salse fresche. I nostri sono un po' diversi, perché si realizzano mescolando uno speciale preparato a base di farina di ceci con l'acqua, ma il sapore e la consistenza sono fedeli alla tradizione. Ancora più genuini abbinati alle verdure nostrane e alla crema di yogurt greco e tahina, una salsa aromatica a base di sesamo.



Cosa ti serve?

Olio d'oliva, Sale, Pepe
Ciotola, Carta da forno, Padella

Prima di cominciare

Lava frutta e verdura. Usa taglieri e utensili diversi per cibi crudi e cotti, oppure puliscili tra un uso e l'altro. Lavati le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti. Pianifica le ricette in base alla data di scadenza riportata sugli ingredienti.

Ingredienti

	2P	4P
Preparato per falafel 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Tahina 3)	1 bustina	2 bustine
Yogurt Greco** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Zucca**	2 pezzi	2 pezzi
Semi Di Sesamo 3)	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	8 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

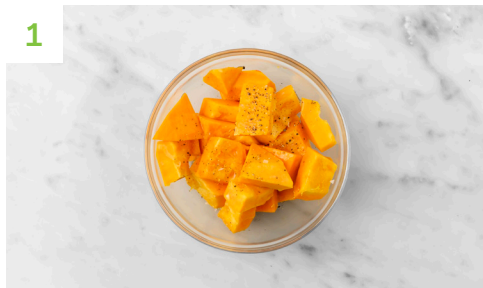
Allergeni

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.

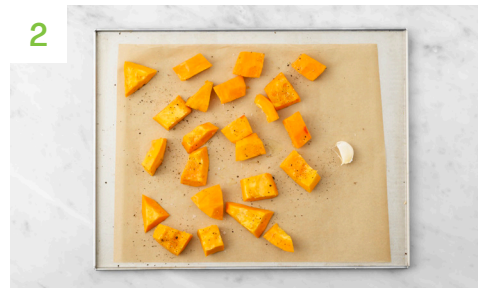


Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito [hellofresh.it](https://www.hellofresh.it)



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**.



Arrostire la zucca

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

- Disponetela 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.



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.



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**.



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** (ricordate di lavarlo bene) con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.



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**.

Il nostro ingrediente segreto è la tua opinione: scansiona il QR code e commenta la ricetta

