



Falafel fritti e crema yogurt al cumino con insalata, pomodoro e olive

30 minuti • Mangiami per primo

8

Cerca il kit con lo stesso numero



Preparato per falafel



Cumino



Yogurt Greco



Olive



Limone



Pomodoro



Mandorle



Sedano



Insalata Mista

I nostri falafel sono veloci da preparare, poiché al posto dei ceci freschi utilizziamo uno speciale preparato a base di farina di ceci, spezie e aromi da mescolare con l'acqua: pur con qualche differenza, il sapore intenso e la consistenza sono fedeli alla tradizione. Il consiglio: il cumino ha un gusto particolare e pungente, dosatelo nella crema yogurt in base al gradimento.



Cosa ti serve?

Olio d'oliva, Sale, Pepe
Ciotola, Ciotolina, 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
Cumino	1 pacchetto	1 pacchetto
Yogurt Greco** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Olive	1 pacchetto	2 pacchetti
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Pomodoro**	1 pezzo	2 pezzi
Mandorle 2)	1 pacchetto	2 pacchetti
Sedano** 10)	2 pezzi	4 pezzi
Insalata Mista**	100 g	200 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	351 g	100 g	426 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2031 kJ/ 485 kcal	579 kJ/ 138 kcal	3117 kJ/ 745 kcal	732 kJ/ 175 kcal
Grassi (g)	18 g	5 g	19 g	5 g
Grassi saturi (g)	7 g	2 g	7 g	2 g
Carboidrati (g)	57 g	16 g	107 g	25 g
Zuccheri (g)	10 g	3 g	13 g	3 g
Fibre (g)	3 g	1 g	3 g	1 g
Proteine (g)	17 g	5 g	26 g	6 g
Sale (g)	3 g	1 g	6 g	1 g

Allergeni

2) Frutta a guscio **7)** Latte **10)** Sedano **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)



Preparare 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** (per 2 persone) fino a ottenere un composto omogeneo e lasciate riposare in frigo per almeno 4-5 minuti, in modo da farlo rassodare.



Condire l'insalata

TIP: ricordate di lavare bene l'insalata.

- Tritate grossolanamente le **mandorle**.
- Raccogliete l'**insalata** in una ciotola, unite le **mandorle**, il **pomodoro**, il **sedano** e le **olive** e condite con olio, **sale** e **limone** a piacere.



Preparare la salsa yogurt

- Raccogliete in una ciotolina lo **yogurt** con il succo di 1 spicchio **limone**, un pizzico di **cumino** dosato a piacere, **sale** e **pepe**.
- Tagliate il **pomodoro** a cubetti piccoli.
- Tritate finemente le **olive**.
- Tagliate il **sedano** a tocchetti.



Disporre nei piatti

- Disponete l'**insalata** nei piatti.
- Adagiate sopra i **falafel** e irrorate con qualche goccia di salsa **yogurt**.
- Accompagnate con gli spicchi di **limone**.



Cuocere i falafel

TIP: bagnarvi le mani renderà più facile modellare il composto e non lo farà attaccare.

- Bagnatevi le mani e formate 10-12 **falafel** modellando delle palline e schiacciandole un po' al centro.
- Scaldate abbastanza **olio** da ricoprire la base di una padella e, una volta caldo, friggetevi i **falafel** per 2-3 minuti per lato, finché saranno dorati. Se dovesse asciugarsi, aggiungete altro olio via via che friggete.
- Trasferiteli su un piatto con carta da cucina per asciugare l'olio in eccesso e salate a piacere.

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

