



# Falafel con salsa di pomodoro e melanzane arrostite con olio al prezzemolo

Veggie Conta Calorie 45 minuti

10



Preparato per falafel



Zucchine



Cipolla dorata



Polpa di pomodoro



Yogurt Greco



Prezzemolo



Melanzana

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio extravergine di oliva, Aceto, Zucchero

## 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	1 pacchetto
Zucchine	1 pezzo	2 pezzi
Cipolla dorata	1 pezzo	2 pezzi
Polpa di pomodoro	1 pacchetto	2 pacchetti
Yogurt Greco** <b>7</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Prezzemolo**	5 g	10 g
Melanzana	1 pezzo	2 pezzi

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>620 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2079 kJ/ 497 Kcal	335 kJ/ 80 Kcal
Grassi (g)	11 g	2 g
Grassi saturi (g)	6 g	1 g
Carboidrati (g)	72 g	12 g
Zuccheri (g)	20 g	3 g
Fibre (g)	14 g	2 g
Proteine (g)	24 g	4 g

## Allergeni

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 tagliere e utensili diversi per i cibi crudi e quelli già pronti, oppure lavateli tra un uso e l'altro



## Formare l'impasto per i falafel

- Grattugiate la **zucchina** e strizzatela in modo da far uscire tutta l'**acqua** in eccesso.
- Preparate l'impasto dei **falafel**: mescolate in una ciotola 120 ml di **acqua** con 170 g di preparato per **falafel** (doppia dose per 4 persone) e la **zucchina** grattugiata, fino a ottenere un composto omogeneo.
- Lasciate riposare in frigo per almeno 10 minuti, così diventerà più sodo.



## Cuocere il sugo e i falafel

- Ripulite la padella utilizzata in precedenza, rimuovendo l'**olio** in eccesso.
- Scaldate nuovamente la padella e rosolatevi la **cipolla** con 1 cucchiaino d'olio per 2-3 minuti.
- Aggiungete la **passata di pomodoro**, un pizzico di **sale** e di **zucchero** e fate cuocere per 7-8 minuti a fuoco basso.
- Unite i **falafel** e continuate la cottura per altri 1-2 minuti per insaporire.



## Preparare gli ingredienti

- Tagliate le **melanzane** a fette spesse circa 1 cm.
- Sbucciate e tritate finemente la **cipolla**.
- Tritate finemente il **prezzemolo**.



## Grigliare le melanzane e preparare la salsa yogurt

- Scaldate una padella antiaderente o una bistecchiera a fuoco medio, abbassate il fuoco e grigliate le **melanzane** 3-4 minuti per lato.
- Conditele con un pizzico di **sale** e lasciate insaporire.
- Mescolate in una ciotolina lo **yogurt** con un filo d'olio, un pizzico di **sale** e una **macinata di pepe**. Tenete da parte.



## Preparare l'olio al prezzemolo e i falafel

- Unite in una ciotolina il **prezzemolo**, 2 cucchiaini d'**olio** per persona e 1 cucchiaino di **aceto** per persona. Mescolate con cura e tenete da parte.
- Bagnatevi le mani, per non far attaccare il composto, modellate 5 polpette a testa (circa 25 g) e appiattitele delicatamente per formare i **falafel**.
- Scaldate abbastanza **olio extravergine** da ricoprire la base di una padellina. Una volta caldo rosolate i **falafel** per 30 secondi per lato.



## Disporre nei piatti

- Disponete i falafel nei piatti con 1-2 cucchiaini di sugo di **pomodoro**.
- Aggiungete sopra 1-2 cucchiaini di salsa **yogurt**.
- Accompagnate con le **melanzane** grigliate e conditele con l'olio al **prezzemolo**.



Ti piace cucinare con HelloFresh?  
Scarica la nostra app e raccontaci com'è andata!

**Buon Appetito!**