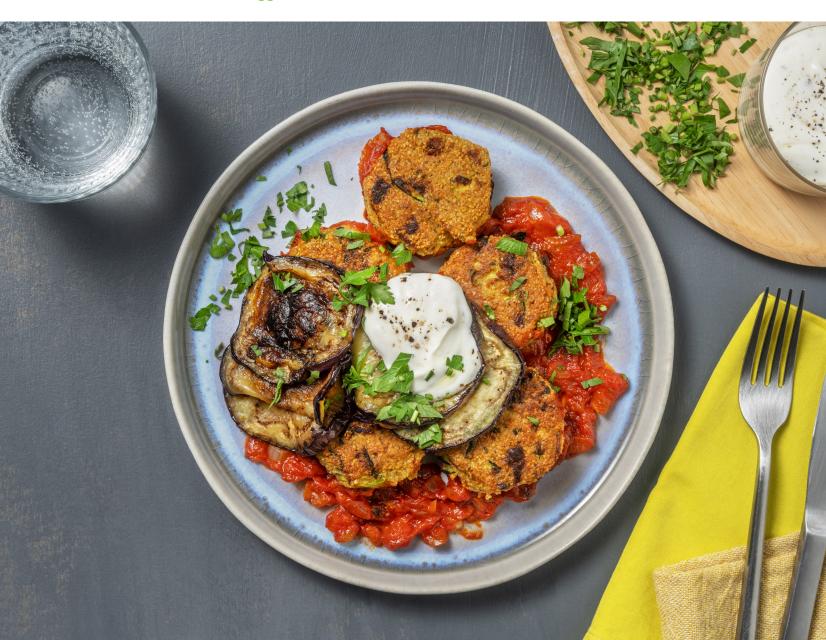


Falafel con salsa di pomodoro

e melanzane arrostite con olio al prezzemolo

Veggie Conta Calorie 45 minuti







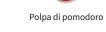






Cipolla dorata







Yogurt Greco





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

	00	40
	2P	4P
Preparato per falafel 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Zucchine	1 pezzo	2 pezzi
Cipolla dorata	1 pezzo	2 pezzi
Polpa di pomodoro	1 pacchetto	2 pacchetti
Yogurt Greco** 7)	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	620 g	100 g
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 taglieri 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.



Preparare gli ingredienti

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



Preparare l'olio al prezzemolo e i falafel

- Unite in una ciotolina il prezzemolo, 2 cucchiai 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.



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 cucchiaio 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.



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.



Disporre nei piatti

- Disponete i falafel nei piatti con 1-2 cucchiai 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!

