



Falafel su salsa babaganoush di melanzane con pomodori all'origano e pane integrale

40 minuti • Mangiami per primo

13



Limone



Pomodoro



Preparato per falafel



Aglio



Melanzana



Tahina



Insalata Mista



Com'è andata la tua consegna?
Scannerizza il QR code
e faccelo sapere!

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Limone	1 pezzo	2 pezzi
Pomodoro	1 pezzo	2 pezzi
Preparato per falafel 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Melanzana	1 pezzo	2 pezzi
Tahina 3)	1 bustina	2 bustine
Insalata Mista**	50 g	100 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	344 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1733 kJ/ 414 kcal	504 kJ/ 120 kcal
Grassi (g)	11 g	3 g
Grassi saturi (g)	2 g	1 g
Carboidrati (g)	60 g	18 g
Zuccheri (g)	10 g	3 g
Fibre (g)	5 g	2 g
Proteine (g)	14 g	4 g
Sale (g)	3 g	1 g

Allergeni

3) Semi di sesamo **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



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



Cuocere le melanzane

- Tagliate le **melanzane** a cubetti.
- Sbucciate l'**aglio**.
- Scaldate bene una padella antiaderente con 3 cucchiaini d'**olio** a fuoco medio-alto e rosolate l'**aglio** per 1-2 minuti.
- Unite la **melanzana**, 100 ml d'**acqua** (circa mezzo bicchiere) per 2 persone, coprite con un coperchio e lasciatele stufare a fuoco medio per 8 minuti.
- Togliete il coperchio e cuocete per altri 10 minuti, mescolando spesso e facendo attenzione a non bruciarle.
- Alla fine eliminate l'aglio, salate e pepate a piacere.



Cuocere i falafel

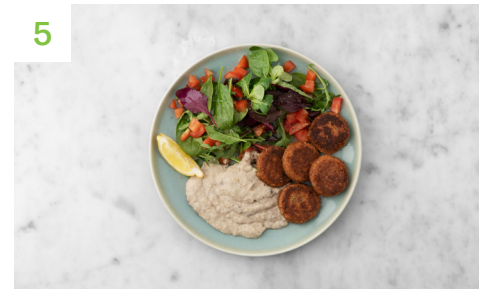
- Bagnatevi le mani, in modo che il composto non si attacchi, e modellate circa un cucchiaino di impasto dei falafel, creando delle palline e schiacciandole un po' al centro (otterrete circa 12-14 falafel ogni 2 persone).
- Scaldate una padella capiente con abbastanza **olio** da ricoprire il fondo e, una volta caldo, friggetevi i **falafel** per circa 2-3 minuti per lato.
- Trasferiteli su un piatto con carta da cucina e condite con un pizzico di **sale**.



Preparare l'impasto

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.



Disporre nei piatti

- Disponete la **salsa babaganoush** e i **falafel** nei piatti.
- Accompagnate con l'**insalata** e uno spicchio di **limone**.



Preparare il babaganoush

- Una volta cotte, preparate il **babaganoush** frullando le **melanzane** con la **tahina** (dosatela a vostro gradimento), il succo di uno spicchio **limone**, un pizzico di **sale** e 1 cucchiaino di **olio extravergine**.
- Tagliate il **pomodoro** a cubetti, raccoglietelo in una ciotola con l'**insalata mista** e condite con **sale** e **olio** a piacere.

Buon Appetito!