

Kofta con crema di zucca al curry salsa yogurt e tortillas croccanti

Conta Calorie 35 minuti

14



Macinato misto di
maiale e manzo



Prezzemolo



Ras El Hanout



Zucca



Cipolla dorata



Yogurt bianco intero



Peperoncino



Tortilla Integrale



Curry In Polvere Leggero

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Macinato misto di maiale e manzo**	280 g	560 g
Prezzemolo**	5 g	10 g
Ras El Hanout	1 pacchetto	2 pacchetti
Zucca	1 pezzo	2 pezzi
Cipolla dorata	1 pezzo	2 pezzi
Yogurt bianco intero** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Peperoncino	1 pezzo	2 pezzi
Tortilla Integrale 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Curry In Polvere Leggero	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	536 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2634 kJ/ 630 Kcal	491 kJ/ 117 Kcal
Grassi (g)	31 g	6 g
Grassi saturi(g)	13 g	2 g
Carboidrati (g)	37 g	7 g
Zuccheri (g)	9 g	2 g
Fibre (g)	6 g	1 g
Proteine (g)	37 g	7 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



Tagliare gli aromi

- Sbucciate e tritate grossolanamente la **cipolla**.
- Tritate finemente il **prezzemolo**.
- Tagliate il **peperoncino** a metà (tutto o solo un tocchetto a seconda dei vostri gusti), privatelo dei semi interni, quindi tagliatelo a rondelle.



Preparare la salsa yogurt e tostare le tortillas

- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio. Condite le **tortillas** con un filo d'**olio** e un pizzico di **sale** su entrambi i lati e tostatele per 2-3 minuti girandole una volta. Tagliatele a spicchi e tenete da parte.
- Trasferite lo **yogurt** in una ciotolina e condite con il **prezzemolo** rimasto, un filo d'olio, **sale** e **pepe**. Mescolate bene: dovrete ottenere una **salsa** abbastanza liquida. Per regolare la consistenza potete aggiungere un goccio d'**acqua**.



Preparare i kofta speziati

- Mescolate in una ciotola la **carne** con 1-2 cucchiaini di **mix di spezie ras el hanout** (a vostro gradimento) e un pizzico di **sale**, **pepe**, un cucchiaio di **farina** e **prezzemolo** a piacere (lasciatene un po' da parte per la **salsa yogurt**).
- Lavorate con le mani per amalgamare i sapori e formate delle polpette dalla forma allungata.



Rosolare le polpette

- Scaldate 2-3 cucchiai d'**olio extravergine** nella stessa padella antiaderente delle **tortillas** a fuoco medio e rosolate le polpette (kofta) su tutti i lati per 5-6 minuti circa.



Preparare la crema di zucca

- Scaldate 1-2 cucchiai d'**olio** in una padella antiaderente ampia a fuoco medio e rosolate la **cipolla** e il **peperoncino** per 2-3 minuti.
- Aggiungete quindi la **zucca** e il **curry** in polvere (dosatelo secondo i gusti), aggiustate di **sale** e **pepe**, bagnate con 1-2 cucchiai d'**acqua** a persona e proseguite la cottura con coperchio per 12-13 minuti, fino a quando la **zucca** si sarà ammorbidita.
- Frullate alla fine fino a ottenere una crema omogenea.



Disporre nei piatti

- Disponete la crema di **zucca al curry** sulla base di un piatto fondo o una ciotola. Disponete i kofta sopra e guarnite con un filo di **salsa yogurt**, un filo d'**olio** e se gradite qualche rondella di **peperoncino**.
- Accompagnate con le **tortillas** tostate.



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

Buon Appetito!