

Kofta speziate di carne alle erbe con dressing allo yogurt e tabbouleh di farro

40 minuti

12



Farro precotto



Pomodoro



Prezzemolo



Basilico



Aglio



Cetriolo



Cipolla



Yogurt Greco



Ras El Hanout



Macinato misto di maiale
e manzo

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Farro precotto 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodoro	1 pezzo	2 pezzi
Prezzemolo**	5 g	10 g
Basilico**	5 g	10 g
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Cetriolo	1 pezzo	1 pezzo
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Yogurt Greco** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Ras El Hanout	1 pacchetto	2 pacchetti
Macinato misto di maiale e manzo**	280 g	560 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	504 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2335 kJ/ 558 kcal	464 kJ/ 111 kcal
Grassi (g)	31 g	6 g
Grassi saturi(g)	15 g	3 g
Carboidrati (g)	29 g	6 g
Zuccheri (g)	7 g	1 g
Fibre (g)	5 g	1 g
Proteine (g)	36 g	7 g
Sale (g)	3 g	1 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

1



Tritare gli aromi

- Preriscaldate il forno a 220 °C (oppure 200 °C se ventilato).
- Tritate finemente il **basilico** e il **prezzemolo**.
- Sbucciate e grattugiate o tritate finemente l'**aglio**.

2



Tagliare le verdure

- Sbucciate e tritate finemente la **cipolla**.
- Affettate il **pomodoro** e tagliatelo a dadini.
- Tagliate le estremità del **cetriolo**, poi affettatelo per il verso della lunghezza e successivamente a dadini di 0,5 cm.

3



Preparare il tabbouleh

- Sciacquate il **farro** sotto acqua corrente.
- Scaldate una padella a fuoco medio, unite un filo di **olio** e rosolate la **cipolla** per 4-5 minuti, quindi spostatene metà in un piatto.
- Aggiungete nella padella il **farro**, un pizzico di **sale**, un pizzico di **basilico** tritato e cuocete per altri 2-3 minuti.
- Trasferite il **farro** in una ciotola, aggiungete i **pomodori**, i **cetrioli**, un cucchiaio di **olio extravergine** e mescolate bene.

4



Condire la carne

- Unite in una ciotola il **macinato di carne**, la **cipolla** rosolata tenuta da parte, un pizzico di **basilico** tritato e metà del **prezzemolo**.
- Aggiungete l'**aglio** (dosato a piacere), un cucchiaino di mix di spezie **Ras El Hanout**, un pizzico di **sale** e **pepe** e un cucchiaio di **olio extravergine** per persona.
- Mescolate fino a ottenere un composto omogeneo.

5



Cuocere le kofta

- Foderate una teglia di carta da forno.
- Formate le **kofta** creando delle polpette di forma allungata e distribuitele sulla teglia.
- Mescolate un cucchiaio di **olio extravergine** con un goccio di **acqua** e un pizzico di **sale**, spennellate il composto sulle **kofta** e arrostitele in forno per circa 15 minuti, fino a doratura.
- Nel frattempo, mescolate in una ciotolina lo **yogurt**, un cucchiaio di **olio extravergine** e il rimanente **basilico** e **prezzemolo**.

6



Disporre nei piatti

- Distribuite nei piatti il **tabbouleh di farro** e le **kofta** ancora calde.
- Accompagnate con la **salsa allo yogurt**.



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

Buon Appetito!