



# 'Pita' veggie di seitan piccante al cumino con salsa tzatziki al cetriolo e cipolle marinate

25 minuti • Piccante

7



Panpizzato



Seitan



Cetriolo



Yogurt Greco



Aglio



Cumino



Insalata Mista



Cipolla



Sambal oelek



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?  
Scansiona il QR code e lascia un commento!

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe,  
Zucchero, Aceto

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Panpizzato <b>11)</b> <b>13)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Seitan** <b>11)</b> <b>13)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Cetriolo**	1 pezzo	1 pezzo
Yogurt Greco** <b>7)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Cumino	1 pacchetto	1 pacchetto
Insalata Mista**	50 g	100 g
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Sambal oelek 🍷	1 pacchetto	1 pacchetto

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>490 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2756 kJ/ 659 kcal	562 kJ/ 134 kcal
Grassi (g)	12 g	3 g
Grassi saturi (g)	6 g	1 g
Carboidrati (g)	83 g	17 g
Zuccheri (g)	12 g	2 g
Fibre (g)	8 g	2 g
Proteine (g)	53 g	11 g
Sale (g)	5 g	1 g

## Allergeni

**7)** Latte **11)** Soia **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 [hellfresh.it](https://hellfresh.it)



## Preparare le cipolle

- Sbucciate la **cipolla** e affettatela sottilmente.
- Mescolate in una ciotola, per persona, 2-3 cucchiaini d'**acqua**, un cucchiaino di **aceto**, un pizzico di **sale** e **zucchero**. Unite le cipolle e lasciate marinare per almeno 10-15 minuti.
- Condite l'**insalata mista** con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.



## Preparare la salsa tzatziki

- Eliminate le estremità del  **cetriolo**  e grattugiatelo con una grattugia a fori larghi.
- Sbucciate e grattugiate l'**aglio** (oppure omettetelo se non ne gradite il sapore).
- Raccogliete in una ciotola lo **yogurt**, il cetriolo, l'aglio e un cucchiaino d'**olio**.
- Condite con un pizzico di **sale**, **pepe** e mescolate bene per amalgamare i sapori.
- Scaldare una padella a fuoco medio-alto e scaldare il **panpizzato** 1-2 minuti per lato.



## Cuocere il seitan

**TIP: omettete la sambal oelek se non gradite il piccante, la ricetta sarà comunque deliziosa.**

- Raccogliete il **cumino**, un pizzico di **sale** e 1-2 cucchiaini d'**olio** in un piatto fondo, unite il **seitan** e conditelo in modo uniforme.
- Scaldare un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio-alto e cuocete il **seitan** per 3 minuti per lato. Aggiungete 1-2 cucchiaini d'**acqua** se il seitan dovesse attaccarsi.
- Tagliatelo a fettine sottili da circa 0,5 cm, mettetelo in una ciotola e conditelo uniformemente con la **salsa sambal oelek**.



## Disporre nei piatti

- Farcite il panino con l'**insalata**, il **seitan** e la **cipolla** marinata.
- Irrorate con la **salsa tzatziki**.

Buon Appetito!