



Falafel fritti e yogurt greco al cumino con couscous al pomodoro e olive

30 minuti

13



Preparato per falafel



Cumino



Yogurt Greco



Olive



Limone



Pomodoro



Couscous



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

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
Preparato per falafel 13	1 pacchetto	2 pacchetti
Cumino	1 pacchetto	2 pacchetti
Yogurt Greco** 7	1 pacchetto	2 pacchetti
Olive	1 pacchetto	2 pacchetti
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Pomodoro**	2 pezzi	4 pezzi
Couscous 13	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	431 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2891 kJ/ 691 kcal	671 kJ/ 160 kcal
Grassi (g)	13 g	3 g
Grassi saturi (g)	6 g	2 g
Carboidrati (g)	108 g	25 g
Zuccheri (g)	10 g	2 g
Fibre (g)	5 g	1 g
Proteine (g)	23 g	5 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

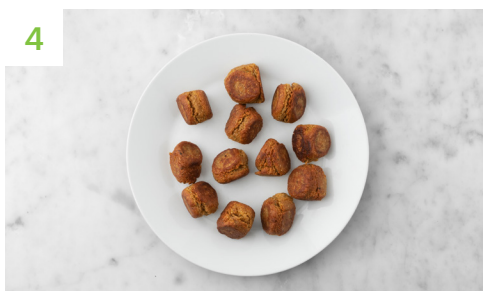


Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito hellofresh.it



Cuocere il couscous

- Portate a bollire una pentola con 200 ml di **acqua** (per 2 persone).
- Raggiunto il bollore salate l'acqua, unite 1 cucchiaino di **olio extravergine** e spegnete il fuoco: versate dentro il **couscous**, coprite con un coperchio e lasciate riposare coperto per almeno 5-7 minuti.



Cuocere i falafel

TIP: bagnarvi le mani renderà più facile modellare il composto e non lo farà attaccare.

- Bagnatevi le mani e formate 10-12 **falafel** modellando delle palline e schiacciandole un po' al centro.
- Scaldate abbastanza **olio** da ricoprire la base di una padella e, una volta caldo, friggetevi i **falafel** per 2,5/3 minuti per lato. Se dovesse asciugarsi, aggiungete altro olio via via che friggete.
- Trasferiteli su un piatto con carta da cucina per asciugare l'olio in eccesso e salate a piacere.



Preparare i falafel

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 150 g di **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, in modo da farlo rassodare.



Condire il couscous

- Nel frattempo che friggete i falafel, raccogliete il **couscous** in una ciotola e conditelo con un generoso filo d'**olio**, il **pomodoro** e le **olive**.
- Aggiustate di **sale** e **pepe**, se necessario, e mescolate bene.



Preparare la salsa yogurt

- Raccogliete in una ciotolina lo **yogurt** con il succo di 1 spicchio **limone**, un pizzico di **cumino** dosato a piacere, **sale** e **pepe**.
- Tagliate i **pomodori** a cubetti piccoli.
- Tritate finemente le **olive**.



Disporre nei piatti

- Disponete il **couscous** nei piatti.
- Adagiate sopra i **falafel** e irrorate con qualche goccia di **salsa yogurt**.
- Accompagnate con gli spicchi di **limone**.

Buon Appetito!