Falafel dorati e salsa yogurt alla tahina

con carote al cumino, ravanelli e cetriolo

40 minuti

13

- Preparato per falafel
- Insalata Mista
- Tahina
- Yogurt bianco intero
- Cetriolo
- Ravanello
- Carota
- Anacardi
- Miele
- Cumino
- Limone

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

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

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
Insalata Mista**	100 g	200 g
Tahina **3)**	1 bustina	2 bustine
Yogurt bianco intero** **7)**	1 pacchetto	2 pacchetti
Cetriolo**	1 pezzo	2 pezzi
Ravanello**	125 g	250 g
Carota**	2 pezzi	4 pezzi
Anacardi **2)**	1 pacchetto	2 pacchetti
Miele	2 pacchetti	4 pacchetti
Cumino	1 pacchetto	1 pacchetto
Limone	1 pezzo	1 pezzo

***Conservare al fresco*

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	**509 g**	**100 g**
Energia (kJ/kcal)	2267 kJ/ 542 kcal	446 kJ/ 107 kcal
Grassi (g)	17 g	3 g
Grassi saturi(g)	4 g	1 g
Carboidrati (g)	74 g	15 g
Zuccheri (g)	16 g	3 g
Fibre (g)	7 g	1 g
Proteine (g)	20 g	4 g
Sale (g)	3 g	1 g

Allergeni

2) Frutta a guscio **3)** Semi di sesamo **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

MISTO
Carta | A sostegno della gestione forestale responsabile
FSC® C020930

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

1

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 il **preparato per falafel** con 170 g d'**acqua** (doppia dose per 4 persone) fino a ottenere un composto omogeneo e lasciate risposare in frigo per almeno 4-5 minuti, in modo da farlo rassodare.

2

Cuocere le carote

- Pelate le **carote** e tagliatele a bastoncini di circa 2 cm.
- Scaldate una padella antiaderente su fuoco medio-alto con un filo d'**olio**. Aggiungete le **carote** e cuocete per 5-6 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché saranno dorate.
- Raccogliete in una ciotolina il **miele** con un pizzico di **cumino**, un pizzico di **sale** e, per 2 persone, il succo di uno spicchio di **limone** e 1 cucchiaio d'**acqua**.
- Aggiungete la salsa in padella e proseguite la cottura per 1-2 minuti, poi spostate le carote in un piatto e salate.

3

Preparare la salsa

- Raccogliete in una ciotolina lo **yogurt**, 1 cucchiaio d'**acqua**, la **tahina**, 1 cucchiaio d'**olio**, un pizzico di **sale**, **pepe** e mescolate fino a ottenere una crema liscia e omogenea.
- Tagliate a rondelle sottili i **cetrioli** e i **ravanelli**, metteteli in una ciotola insieme all'**insalata** (ricordate di lavarla bene) e condite con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.

4

Cuocere i falafel

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

- Bagnatevi le mani e formate 12-14 **falafel** modellando delle palline e schiacciandole un po' al centro.
- Scaldate abbastanza **olio** da ricoprire il fondo della padella usata in precedenza e, una volta caldo, friggetevi i **falafel** per 2-3 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 accesso e salate a piacere.

5

Disporre nei piatti

- Disponete l'**insalata** nei piatti.
- Adagiate sopra i **falafel** e le **carote** e irrorate con un po' di **salsa** yogurt.
- Guarnite con gli **anacardi** e accompagnate con uno spicchio di **limone**.

Buon Appetito!