



Pita imbottita di polpette 'kofta' al cumino con tzatziki di yogurt greco 0% grassi e cetrioli

40 minuti

1

Cerca il kit con lo stesso numero



Cipolla



Aglio



Macinato di suino



Cumino



Cetriolo



Yogurt Greco 0% grassi



Pomodoro



Panpizzato



Prima di cominciare

Lava gli ortaggi. Usa utensili diversi per cibi crudi e cotti, oppure puliscili tra un uso e l'altro. Lava le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti. Pianifica le ricette in base alla scadenza degli ingredienti.

Cosa ti serve?

Ciotola, Grattugia, Padella

Ingredienti

	2P	4P	6P
Cipolla (pezzi)	1	1	3
Aglio (spicchi)	1	2	3
Macinato di suino** (pacchetti)	1	1	3
Cumino (pacchetti)	1	2	3
Cetriolo** (pezzi)	1	2	3
Yogurt Greco 0% grassi** 7) (pacchetti)	1	2	3
Pomodoro** (pezzi)	1	2	3
Panpizzato 11) 13) (pacchetti)	1	2	3

Dalla vostra dispensa

Olio d'oliva*	(q.b.)
Sale*	(q.b.)
Pepe*	(q.b.)

*Non incluso **Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	553 g	100 g	693 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2857 kJ/ 683 kcal	517 kJ/ 124 kcal	4011 kJ/ 959 kcal	579 kJ/ 138 kcal
Grassi (g)	20 g	4 g	38 g	6 g
Grassi saturi(g)	8 g	1 g	16 g	2 g
Carboidrati (g)	77 g	14 g	80 g	12 g
Zuccheri (g)	10 g	2 g	11 g	2 g
Fibre (g)	4 g	1 g	4 g	1 g
Proteine (g)	44 g	8 g	70 g	10 g
Sale (g)	3 g	1 g	3 g	0 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.

1

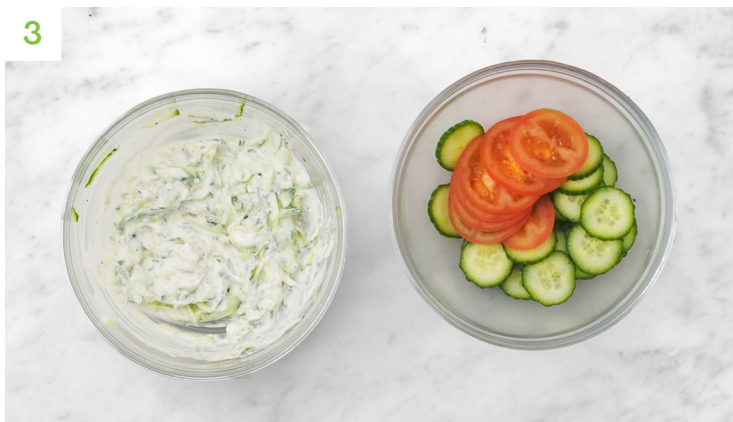


Impasto speziato

Seguite le quantità indicate a sinistra per preparare correttamente la ricetta in base al numero di porzioni!

- Tagliate la **cipolla** a metà. Riducete una metà a fettine e tritate l'altra metà.
- Sbucciate e tritate finemente l'**aglio** (dosate a piacere).
- Raccogliete in una ciotola il **macinato di carne**, la **cipolla** tritata, un po' di **aglio**, un pizzico di **cumino** (oppure tutto, se vi piace il sapore), un filo d'**olio**, un pizzico di **sale** e **pepe**.
- Lavorate con le mani per amalgamare gli ingredienti e formate 5-6 polpette dalla forma allungata a persona (**kofta**).

3



Il segreto è nella salsa

- Nel frattempo, grattugiate metà **cetriolo** con una grattugia a fori larghi e tagliate a rondelle il resto.
- Raccogliete il cetriolo grattugiato in una ciotola con il resto dell'**aglio**, lo **yogurt**, un filo d'**olio**, un pizzico di **sale** e **pepe**.
- Tagliate il **pomodoro** a fette. Mettetelo in una seconda ciotola con il **cetriolo** a rondelle e condite con **olio**, **sale** e **pepe** a piacere.
- Tostate il **panpizzato** in padella a fuoco medio senza condimenti per 3-4 minuti per lato, finché sarà dorato. In alternativa, scaldatelo nel tostapane.

2



Rosolatura perfetta

- Scaldate un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio-alto.
- Aggiungete le **kofta** e la **cipolla** tagliata a fettine e cuocete per 7-8 minuti con il coperchio, mescolando ogni tanto per cuocerle in modo uniforme, finché la cipolla sarà dorata e le kofta non più rosa al centro.
- Alla fine salate e pepate a piacere.

4



Nei piatti come in Grecia

- Spalmate un po' di **salsa tzatziki** sulla base del **panpizzato**.
- Farcite con **pomodoro**, **cetriolo** e le **kofta** con la **cipolla**.
- Accompagnate con la **salsa tzatziki** rimasta.

Il nostro ingrediente segreto è la tua opinione: scansiona il QR code e commenta la ricetta

