



# Falafel e couscous fresco ai pomodori con olive e salsa yogurt al cumino

30 minuti

8



Preparato per falafel



Cumino



Yogurt Greco



Limone



Pomodoro



Couscous



Olive leccino



Com'è andata la tua consegna?  
Scannerizza il QR code  
e faccelo sapere!

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 <b>13)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Cumino	1 pacchetto	2 pacchetti
Yogurt Greco** <b>7)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Limone	1 pezzo	2 pezzi
Pomodoro	2 pezzi	4 pezzi
Couscous <b>13)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Olive leccino	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	456 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3161 kJ/ 756 kcal	694 kJ/ 166 kcal
Grassi (g)	17 g	4 g
Grassi saturi (g)	11 g	2 g
Carboidrati (g)	114 g	25 g
Zuccheri (g)	10 g	2 g
Fibre (g)	13 g	3 g
Proteine (g)	25 g	6 g
Sale (g)	4 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](https://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**, chiudete con un coperchio e lasciate riposare coperto per almeno 5-7 minuti.



## Condire il couscous

- Trasferite il **couscous** in un'insalatiera e condite con abbondante **olio**, il **pomodoro** e le **olive**.
- Aggiustate di **sale** e **pepe**, se necessario, e mescolate bene.



## 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.



## 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 la salsa yogurt

**TIP: il cumino ha un gusto particolare, dosatelo secondo i vostri gusti.**

- Mescolate lo **yogurt** con il succo di uno spicchio di **limone**, un pizzico di **cumino**, **sale**, **pepe** e un filo d'**olio extravergine**.
- 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 al cumino**.
- Servite a parte il resto della salsa e accompagnate con gli spicchi di **limone**.

Buon Appetito!