



Panino ai falafel e verdure arrosto al lime con salsa yogurt all'erba cipollina

35 minuti

8



Lime



Zucchina



Erba Cipollina



Preparato per falafel



Saltimbocca



Yogurt bianco intero



Melanzana



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
Lime	1 pezzo	2 pezzi
Zucchini	1 pezzo	2 pezzi
Erba Cipollina**	5 g	10 g
Preparato per falafel 13	1 pacchetto	2 pacchetti
Saltimbocca 11 13	1 pacchetto	2 pacchetti
Yogurt bianco intero** 7	1 pacchetto	2 pacchetti
Melanzana	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	503 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2778 kJ/ 664 kcal	553 kJ/ 132 kcal
Grassi (g)	6 g	1 g
Grassi saturi (g)	2 g	0 g
Carboidrati (g)	128 g	26 g
Zuccheri (g)	17 g	3 g
Fibre (g)	8 g	2 g
Proteine (g)	26 g	5 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



Arrostire le verdure

- Preriscaldate il forno a 200 °C in modalità statica.
- Tagliate la **melanzana** e la **zucchini** a rondelle di 0,5 cm.
- Raccogliete le **verdure** in una ciotola e conditele in modo uniforme con 1-2 cucchiaini d'**olio**.
- Disponetele su una teglia foderata con carta da forno, cercando di non sovrapporle, e cuocetele in forno caldo per circa 30-35 minuti, mescolandole a metà cottura.



Cuocere i falafel

- Bagnatevi le mani, in modo che il composto non si attacchi, e modellate circa un cucchiaino di impasto, creando delle palline e schiacciandole un po' al centro (otterrete circa 12-14 falafel ogni 2 persone).
- Scaldate una padella capiente con abbastanza **olio extravergine** da ricoprire il fondo.
- Friggete i **falafel** per circa 2,5-3 minuti per lato, quindi trasferiteli su un piatto con carta da cucina e conditeli con un pizzico di **sale**.



Preparare l'impasto dei falafel

- Nel frattempo, mescolate in una ciotola il **preparato per falafel** con 170 ml di **acqua** (doppia dose per 4 persone) fino a ottenere un composto omogeneo.
- Lasciate riposare in frigorifero per almeno 4-5 minuti.



Condire le verdure

- Nel frattempo, scaldate i **saltimbocca** seguendo le indicazioni riportate sulla confezione.
- Verificate la cottura delle **verdure**, estraetele dal forno e irroratele con il succo di uno spicchio di **lime**, **sale** e **pepe** a piacere.



Preparare la salsa yogurt

- Tagliate finemente l'**erba cipollina**.
- Riducete il **lime** a spicchi.
- Mescolate in una ciotolina lo **yogurt**, metà dell'**erba cipollina**, un pizzico di **sale** e **pepe** e il **succo** di uno spicchio di **lime**.



Disporre nei piatti

- Farcite i **saltimbocca** con i **falafel** e le **verdure**.
- Irrorate a piacere con la salsa **yogurt**.
- Guarnite con l'**erba cipollina** rimasta e il succo di uno spicchio di **lime**.