



Tacos di falafel con yogurt al miele e verdure saltate al mirin

Veggie 35 minuti

7



Mini Tortilla Di
Farina Bianca



Preparato per falafel



Zucchine



Yogurt Greco



Miele



Mix di Carote e
Cavolo Cappuccio



Mirin



Cipolla rossa

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio
extravergine di oliva

Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Mini Tortilla Di Farina Bianca 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Preparato per falafel 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Zucchine	1 pezzo	2 pezzi
Yogurt Greco** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Miele	2 pacchetti	4 pacchetti
Mix di Carote e Cavolo Cappuccio**	200 g	400 g
Mirin	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipolla rossa	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	424 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3174 kJ/ 759 Kcal	749 kJ/ 179 Kcal
Grassi (g)	18 g	4 g
Grassi saturi (g)	10 g	2 g
Carboidrati (g)	117 g	28 g
Zuccheri (g)	27 g	6 g
Fibre (g)	10 g	2 g
Proteine (g)	28 g	7 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



Preparare i falafel

- Sbucciate e affettate le **cipolle**.
- Grattugiate la **zucchina**.
- Preparate l'impasto dei **falafel**: mescolate in una ciotola 90 ml di **acqua** con 170 g di preparato per **falafel** (doppia dose per 4 persone) e la **zucchina** grattugiata fino a ottenere un composto omogeneo.
- Lasciate riposare in frigo per 10 minuti.



Scaldare le tortillas

- Pulite la padella con carta da cucina, riportatela su fuoco medio e tostate le **tortillas** 1-2 minuti per lato.



Condire lo yogurt

- Mescolate in una ciotolina lo **yogurt** e il **miele** e condite con **sale** e **pepe** a piacere.



Cuocere i falafel

- Riportate la padella su fuoco medio e scaldate abbastanza **olio extravergine** da ricoprirne il fondo.
- Preparate i **falafel**: bagnatevi le mani, così il composto non attacca, modellate 5 **polpette** a testa (circa 25 g) e appiattitele delicatamente.
- Cuocete i **falafel** circa 30 secondi per lato e trasferiteli su carta da cucina per eliminare l'**olio** in eccesso.



Cuocere le verdure

- Rosolate in una padella a fuoco medio le **cipolle** con un filo di **olio extravergine**, per 2-3 minuti.
- Aggiungete il **mix di carote e cavolo** e cuocete per 3-5 minuti, mescolando di tanto in tanto.
- Condite con **sale** e **pepe**, alzate la fiamma, unite il **mirin** e lasciate sfumare per 2 minuti.
- Trasferite le **verdure** su un piatto e tenete da parte.



Disporre nei piatti

TIP: una volta farcite potete piegare le tortillas a forma di tacos o chiuderle in involtini, il gusto sarà comunque ottimo!

- Farcite le **tortillas** con le **verdure**, i **falafel** e lo **yogurt al miele**.
- Accompagnante con il restante **yogurt al miele** servito in una ciotolina a parte.



Ti piace cucinare con HelloFresh?
Scarica la nostra app e raccontaci com'è andata!

Buon Appetito!