



# Tacos di falafel e yogurt al miele

con verdure saltate al mirin

35 minuti • Mangiami per primo

8



Mini Tortilla Di Farina Bianca



Preparato per falafel



Yogurt Greco



Miele



Mix di Carote e Cavolo Cappuccio



Mirin



Cipolla



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
Mini Tortilla Di Farina Bianca <b>13</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Preparato per falafel <b>13</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Yogurt Greco** <b>7</b>	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	1 pezzo	2 pezzi

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>414 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	3146 kJ/ 752 kcal	760 kJ/ 182 kcal
Grassi (g)	17 g	4 g
Grassi saturi (g)	10 g	2 g
Carboidrati (g)	122 g	30 g
Zuccheri (g)	33 g	8 g
Fibre (g)	5 g	1 g
Proteine (g)	23 g	6 g
Sale (g)	5 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



## Preparare i falafel

- Mescolate in una ciotola il **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.
- Sbucciate e affettate le **cipolle**.



## 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

- Scaldate nel frattempo un'altra padella con abbastanza **olio extravergine** da ricoprirne il fondo.
- Preparate 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).
- Friggete i falafel per 2,5-3 minuti per lato, trasferiteli su un piatto con carta da cucina e condite con un pizzico di **sale**.



## Cuocere le verdure

- Rosolate le **cipolle** con un filo di **olio extravergine** in una padella antiaderente, per 2-3 minuti a fuoco medio.
- 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 e sfumate con il **mirin** per 2 minuti.
- Trasferite le **verdure** su un piatto e tenete da parte.



## Disporre nei piatti

- Farcite le **tortillas** con le **verdure**, i **falafel** e lo **yogurt al miele**.
- Servite lo **yogurt al miele** rimasto in una ciotolina a parte.