



Polpette di carne in glassa agrodolce con riso Jasmine e broccoli alla soia

40 minuti

2



Macinato misto di
maiale e manzo



Riso Jasmine



Salsa Hoisin



Ketchup



Salsa di Soia



Broccoli



Zenzero



Aglione



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?
Scansiona il QR code e lascia un commento!

Ricetta personalizzata: Prestate attenzione ai riquadri rosa presenti su questa scheda se avete scelto di aggiungere o sostituire una proteina alla vostra ricetta.

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio d'oliva,
Aceto

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Macinato misto di maiale e manzo**	280 g	500 g
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto
Salsa Hoisin 11 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Ketchup	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa di Soia 11 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Broccoli	1 pezzo	2 pezzi
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Aglio	1 spicchio	2 spicchi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	502 g	100 g	642 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2888 kJ/ 690 kcal	576 kJ/ 138 kcal	4188 kJ/ 1001 kcal	653 kJ/ 156 kcal
Grassi (g)	25 g	5 g	47 g	7 g
Grassi saturi(g)	10 g	2 g	19 g	3 g
Carboidrati (g)	72 g	14 g	73 g	11 g
Zuccheri (g)	14 g	3 g	14 g	2 g
Fibre (g)	10 g	2 g	10 g	2 g
Proteine (g)	41 g	8 g	68 g	11 g
Sale (g)	3 g	1 g	4 g	1 g

Allergeni

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



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito hellofresh.it

1



Cuocere il riso

TIP: tenete il coperchio fino al momento di servire, il riso continuerà a cuocere nel suo vapore.

- Trasferite il **riso** in una casseruola con 230 ml di **acqua** (per 2 persone). Portate a bollore e aggiungete un pizzico di **sale**.
- Abbassate il fuoco al minimo e cuocete per 12 minuti con il coperchio, quindi spegnete e lasciate coperto fino al momento di servire.
- Riducete il **broccolo** a cimette di circa 4 cm di larghezza.
- Sbucciate **aglio** e **zenzero** e tritateli finemente (dosate entrambi secondo i vostri gusti).

3



Preparare le polpette

TIP: le polpette saranno cotte quando risulteranno opache e chiare al centro.

- Raccogliete il **macinato misto** in una ciotola con un cucchiaino d'**olio**, un pizzico di **sale** e **pepe**. Mescolate con le mani per amalgamare gli ingredienti e realizzate circa 10 polpette (per 2 persone).
- Scaldate un'altra padella con un filo d'**olio** e fate dorare le **polpette** per 2-3 minuti a fuoco medio.
- Incorporate la marinata preparata in step 2 e proseguite la cottura con il coperchio per circa 8-11 minuti.
- Togliete il coperchio e fate asciugare il fondo di cottura, per circa 2 minuti.

2



Cuocere i broccoli

- Scaldate 1-2 cucchiaini d'**olio** in una padella ampia a fuoco medio. Unite **zenzero** e **aglio** e soffriggete per 1-2 minuti. Unite i **broccoli**, 100 ml d'**acqua** (circa mezzo bicchiere) per 2 persone e un pizzico di **sale**.
- Coprite con un coperchio e cuocete per circa 10 minuti, o finché le cimette saranno tenere e leggermente dorate. Togliete il coperchio, incorporate la **salsa di soia** e proseguite la cottura per 2 minuti.
- Nel frattempo, mescolate in una ciotolina la **salsa hoisin**, il **ketchup**, 1 cucchiaino di **aceto** (per 2 persone) e 5 cucchiaini d'**acqua** per persona.

4



Disporre nei piatti

- Disponete il **riso** in piatti fondi o ciotole. Adagiate sopra le **polpette** e accompagnate con i **broccoli**.

Buon Appetito!