



'Mondeghili' - polpette impanate di carne con crema di zucca alla salvia e nocciole

35 minuti • Uova non incluse

3



Macinato misto di
maiale e manzo



Zucca



Patate



Salvia



Formaggio a pasta dura
grattugiato



Nocciole



Aglio



Burro



Pangrattato



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

Dalla dispensa: Uova, 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
Macinato misto di maiale e manzo**	280 g	500 g
Zucca**	400 g	800 g
Patate	1 pezzo	2 pezzi
Salvia**	1 pezzo	1 pezzo
Formaggio a pasta dura grattugiato** (7) 8)	1 pacchetto	2 pacchetti
Nocciole 2)	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Burro** 7)	2 pacchetti	4 pacchetti
Pangrattato 13)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	507 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3125 kJ/ 747 kcal	616 kJ/ 147 kcal
Grassi (g)	43 g	8 g
Grassi saturi (g)	18 g	4 g
Carboidrati (g)	45 g	9 g
Zuccheri (g)	7 g	1 g
Fibre (g)	16 g	3 g
Proteine (g)	41 g	8 g
Sale (g)	2 g	0 g

Allergeni

2) Frutta a guscio 7) Latte 8) Uova 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



Lessare le verdure

TIP: usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.

- Portate a bollore una pentola d'**acqua** salata.
- Sbucciate e tagliate la **patata** a tocchetti di circa 1 cm.
- Lessate **zucca** e **patata** per circa 14-15 minuti, o finché saranno tenere.



Cuocere i mondegghili

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

- Ricoprite il fondo di una padella d'**olio** e scaldatela bene a fuoco medio. Per capire se l'olio è in temperatura buttatevi dentro poche briciole, se sfrigolano potete iniziare a friggere.
- Friggete i **mondegghili** per circa 5 minuti per lato.
- Trasferiteli in un piatto foderato di carta da cucina per asciugare l'olio in eccesso.



Preparare i mondegghili

- Nel frattempo che lessate le verdure, raccogliete il **macinato misto** in una ciotola con il **formaggio grattugiato**, un **uovo** per 2 persone, un pizzico di **sale** e **pepe**.
- Mescolate il composto fino ad amalgamare gli ingredienti e formate 12-14 polpette.
- Disponete il **panko** in un piatto fondo e impanate le **polpette**, poi schiacciatele delicatamente fino a ottenere dei dischetti spessi circa 2 cm (mondegghili).
- Tritate grossolanamente le **nocciole** e, se desiderate un risultato più fragrante, tostatele in padella senza condimenti per 3-4 minuti.



Disporre nei piatti

- Disponete la crema di **zucca** nei piatti e adagiate accanto i **mondegghili**.
- Guarnite con le **nocciole** e la **salvia**.



Preparare la crema

- Tenete da parte un bicchiere di **acqua di cottura** e scolate le **verdure**.
- Trasferitele in una padella con un filo d'**olio**, qualche foglia di **salvia** e l'**aglio** (potete tenere la buccia) e rosolate a fuoco medio-alto per 3-4 minuti.
- Eliminate **aglio** e **salvia**, trasferite le verdure in un bicchiere del mixer insieme al **burro** e frullate fino a ottenere una consistenza omogenea.
- Se desiderate una consistenza più liquida, allungate la crema con qualche cucchiaino d'**acqua di cottura**.

Buon Appetito!