



# Canederli rustici di pane e pancetta con cavolo cappuccio alla senape

35 minuti • Uova non incluse

15



Pancetta



Ciabatta



Formaggio a pasta dura  
grattugiato



Prezzemolo



Brodo granulare di pollo



Senape



Salvia



Mix di cavolo cappuccio



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

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

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Pancetta**	100 g	200 g
Ciabatta <b>13)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Formaggio a pasta dura grattugiato** <b>7) 8)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Prezzemolo**	5 g	10 g
Brodo granulare di pollo	2 pacchetti	4 pacchetti
Senape <b>9)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Salvia**	1 pezzo	1 pezzo
Mix di cavolo cappuccio**	1 pezzo	1 pezzo

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>259 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2254 kJ/ 539 kcal	870 kJ/ 208 kcal
Grassi (g)	22 g	8 g
Grassi saturi (g)	9 g	3 g
Carboidrati (g)	52 g	20 g
Zuccheri (g)	2 g	1 g
Fibre (g)	1 g	1 g
Proteine (g)	22 g	9 g
Sale (g)	5 g	2 g

## Allergeni

**7)** Latte **8)** Uova **9)** Senape **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](http://hellofresh.it)



## Cuocere i crauti

**TIP: la senape ha un sapore pungente, dosatela secondo i vostri gusti.**

- Scaldate un'ampia padella antiaderente a fuoco medio con un filo d'**olio**.
- Unite il **mix di cavolo**, la **senape**, 1 cucchiaino di **aceto**, **sale** e **pepe**.
- Fate appassire per 9-10 minuti con coperchio, mescolando di tanto in tanto, poi trasferitelo in un piatto.



## Rosolare i canederli

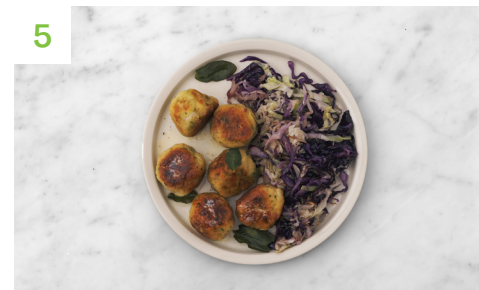
- Sciogliete una generosa noce di **burro** a fuoco basso in una padella capiente. Aggiungete la **salvia** e lasciate insaporire per 2 minuti.
- Scolate i **canederli** con il mestolo forato e trasferiteli direttamente nella padella.
- Alzate a fuoco medio-alto e rosolateli per circa 3 minuti, mescolando spesso per farli dorare in modo uniforme.



## Ammollare il pane

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

- Nel frattempo, portate a bollire una pentola capiente d'**acqua** leggermente salata e scioglietevi il **brodo**.
- Spezzettate grossolanamente il **pane** con le mani e trasferitelo in una ciotola con un bicchiere d'**acqua** (circa 150 ml).
- Mescolate in modo che tutti i pezzi di pane siano ben impregnati d'acqua, quindi strizzatelo molto bene ed eliminate tutta l'acqua in eccesso.



## Disporre nei piatti

- Disponete i **canederli** nei piatti, irrorandoli con il **burro**.
- Accompagnate con i **crauti**.



## Preparare i canederli

- Tritate finemente le foglie di **prezzemolo** e trasferitele nella ciotola con il **pane** bagnato e strizzato.
- Unite anche la **pancetta**, il **formaggio grattugiato**, un **uovo** per due persone, un pizzico di **sale** e **pepe** e lavorate gli ingredienti con le mani fino a ottenere un composto omogeneo.
- Formate 10-12 sfere grandi circa quanto una pallina da golf.
- Trasferitele nel **brodo** bollente usando un mestolo forato per non romperle e lessatele per 9-10 minuti.

Buon Appetito!