Burger veggie ai bocconcini Planted® glassati

con salsa BBQ, mix di carote e cavolo alla maionese

40 minuti

15

Cerca il kit con lo stesso numero

- Bocconcini vegetali Planted®
- Aglio
- Salsa barbecue
- Miele 100% italiano
- Limone
- Pane Per Hamburger
- Mix di Carote e Cavolo Cappuccio
- Maionese
- Patate

Avete mai assaggiato i bocconcini plant-based? Si tratta di un alimento del tutto vegetale a base di proteine di piselli, dal gusto delicato e sapido e una consistenza simile a quella del pollo. Si possono cucinare esattamente come la carne e forniscono un ottimo carico di energia e gusto. Golosissimi in questo burger glassati con salsa barbecue e miele, accompagnati con un contorno extra-ricco! Provare per credere!

BOX CREATA IN ITALIA

Cosa ti serve?

Olio d'oliva, Sale, Pepe
Teglia con carta da forno, Ciotola, Padella

Prima di cominciare

Lava frutta e verdura. Usa taglieri e utensili diversi per cibi crudi e cotti, oppure puliscili tra un uso e l'altro. Lavati le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti. Pianifica le ricette in base alla data di scadenza riportata sugli ingredienti.

Ingredienti

	2P	4P
Bocconcini vegetali Planted®**	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Salsa barbecue	3 pacchetti	6 pacchetti
Miele 100% italiano	1 pacchetto	2 pacchetti
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Pane Per Hamburger **7) 8) 13)**	1 pacchetto	2 pacchetti
Mix di Carote e Cavolo Cappuccio**	1 pezzo	1 pezzo
Maionese **8)**	4 pacchetti	8 pacchetti
Patate	8 pezzi	16 pezzi

***Conservare al fresco*

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	**533 g**	**100 g**	**613 g**	**100 g**
Energia (kJ/kcal)	3646 kJ/ 872 kcal	684 kJ/ 164 kcal	4128 kJ/ 987 kcal	673 kJ/ 161 kcal
Grassi (g)	38 g	7 g	41 g	7 g
Grassi saturi(g)	7 g	1 g	7 g	1 g
Carboidrati (g)	85 g	16 g	86 g	14 g
Zuccheri (g)	17 g	3 g	17 g	3 g
Fibre (g)	12 g	2 g	15 g	3 g
Proteine (g)	31 g	6 g	50 g	8 g
Sale (g)	2 g	0 g	3 g	1 g

Allergeni

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.

MISTO
Carta | A sostegno della gestione forestale responsabile
FSC® C020930

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

1

Cuocere le patate

- Preriscaldate il forno in modalità statica a 220 °C.
- Tagliate le **patate** a metà (potete tenere la buccia).
- Raccoglietele in una ciotola e conditele uniformemente con 1-2 cucchiai d'**olio**.
- Distribuitele su una teglia foderata di carta da forno, cercando di non sovrapporle, e cuocetele in forno caldo per circa 30-35 minuti, mescolandole a metà cottura, finché saranno dorate.
- Alla fine salate a piacere.

2

Preparare la coleslaw

- Raccogliete il **mix di carote e cavolo** in una ciotola.
- Condite con la **maionese** (tenete da parte una bustina da spalmare sul pane), un filo d'**olio**, il succo di uno spicchio di **limone**, un pizzico di **sale** e mescolate bene.
- Tagliate i **panini** a metà.
- Scaldate una padella senza condimenti a fuoco medio. Tostate il **pane** per 2-3 minuti dalla parte del lato tagliato, finché sarà caldo e dorato, poi toglieteli dalla padella.

3

Glassare i bocconcini vegetali

QUESTIONE DI GUSTI: *dosate l'aglio a piacere oppure omettetelo se non lo gradite.*

- Riportate la padella su fuoco medio con un filo d'**olio** e rosolate i **bocconcini vegetali** per 5-6 minuti, finché saranno dorati.
- Sbucciate l'**aglio** e tritatelo finemente. Raccoglietelo in una ciotolina con la **salsa barbecue**, il **miele** e mescolate bene.
- Incorporate la **salsa** in padella e proseguite la cottura per 2-3 minuti, finché i bocconcini saranno ben glassati.

4

Disporre nei piatti

- Spalmate la **maionese** tenuta da parte sul lato inferiore del **pane**.
- Adagiate sopra un po' di **coleslaw** e i **bocconcini vegetali**, poi chiudete con l'altro lato del pane.
- Accompagnate con le **patate** e la **coleslaw** rimasta.

Il nostro ingrediente segreto è la tua opinione: scansiona il QR code e commenta la ricetta