



Polpette di pollo al sugo e peperoni 'Sora Lella' con olive, insalata e focaccia fragrante

35 minuti • Mangiami per primo

3

Cerca il kit con lo stesso numero



Polpette di pollo



Peperone



Olive



Rosmarino Secco



Concentrato Di Pomodoro



Insalata Mista



Cipolla



Focaccia genovese

La ricetta del pollo alla romana è tipica laziale, preparata nelle osterie e nelle cucine di casa, proprio come farebbe la 'Sora Lella'. La cottura avviene nel sugo di pomodoro con cipolle e olive e alla fine è d'obbligo fare la 'scarpetta'. La nostra versione con polpette di pollo già pronte è veloce, genuina e originale. Il consiglio del cuoco: il segreto di questa ricetta è la morbidezza dei peperoni, assicuratevi che siano teneri o proseguite la cottura con il coperchio a fuoco basso.



Cosa ti serve?

Olio d'oliva, Sale, Pepe, Aceto, Zucchero
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
Polpette di pollo**	1 pacchetto	2 pacchetti
Peperone**	1 pezzo	2 pezzi
Olive	1 pacchetto	2 pacchetti
Rosmarino Secco	1 pacchetto	1 pacchetto
Concentrato Di Pomodoro	1 pacchetto	1 pacchetto
Insalata Mista**	100 g	100 g
Cipolla	1 pezzo	1 pezzo
Focaccia genovese 13)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	437 g	100 g	557 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1794 kJ/ 429 kcal	410 kJ/ 98 kcal	2447 kJ/ 585 kcal	439 kJ/ 105 kcal
Grassi (g)	12 g	3 g	18 g	3 g
Grassi saturi (g)	3 g	1 g	4 g	1 g
Carboidrati (g)	51 g	12 g	57 g	10 g
Zuccheri (g)	15 g	4 g	16 g	3 g
Fibre (g)	7 g	2 g	7 g	1 g
Proteine (g)	27 g	6 g	47 g	8 g
Sale (g)	3 g	1 g	5 g	1 g

Allergeni

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.



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



Cuocere i peperoni

- Sbucciate e tritate finemente la **cipolla**.
- Tagliate il **peperone** a striscioline di circa 1 cm e le **olive** a metà.
- Scaldate una padella con un filo d'**olio** a fuoco medio-alto.
- Aggiungete **cipolla** e **peperone**, condite con un pizzico di **sale** e cuocete per 5-6 minuti, mescolando spesso.



Preparare insalata e focaccia

- Condite l'**insalata mista** con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere. **OCCHIO ALL'INGREDIENTE:** *l'insalata non è lavata per preservarne la freschezza più a lungo, ricordate di lavarla bene.*
- Tagliate la **focaccia** a fettine e tostatela in padella a fuoco medio senza condimenti per 3-4 minuti, finché sarà dorata. In alternativa, usate un tostapane.



Cuocere le polpette

- Aggiungete in padella le **polpette**, condite con un pizzico di **rosmarino** e rosolate per 2-3 minuti, mescolando spesso.
- Incorporate le **olive**, 1-2 cucchiaini di **concentrato di pomodoro** (2-3 per 4 porzioni), un pizzico di **zucchero**, **sale** e **pepe**. Bagnate con 100 ml d'**acqua** (200 per 4 porzioni) e proseguite la cottura a fuoco medio per 10-12 minuti circa, finché la salsa si sarà un po' addensata e le polpette non saranno più rosa al centro.
- Alla fine assaggiate e aggiustate di **sale**, se necessario.



Disporre nei piatti

- Disponete le **polpette** e i **peperoni** nei piatti.
- Accompagnate con l'**insalata mista** e la **focaccia**.

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

