



# Mondeghili - polpette di maiale dorate con crema di zucca alla salvia e nocciole

35 minuti • Uova non incluse

1

Cerca il kit con  
lo stesso numero



Patate



Zucca



Macinato di suino



Parmigiano Reggiano  
Grattugiato



Pangrattato



Nocciole



Salvia



Aglio



## Prima di cominciare

Lava gli ortaggi. Usa utensili diversi per cibi crudi e cotti, oppure puliscili tra un uso e l'altro. Lava le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti. Pianifica le ricette in base alla scadenza degli ingredienti.

## Cosa ti serve?

Ciotola, Mixer, Padella, Pentola

## Ingredienti per 2, 4 e 6 persone

Dalla box ricette	2P	4P	6P
Patate (pezzi)	1	2	3
Zucca* (g)	400	800	1200
Macinato di suino* (pacchetti)	1	1	3
Parmigiano Reggiano Grattugiato* 7) (pacchetti)	1	2	3
Pangrattato 13) (pacchetti)	1	2	3
Nocciole 2) (g)	10	20	30
Salvia* (pezzi)	1	2	3
Aglione (spicchi)	1	2	3
Dalla vostra dispensa**			
Sale		(q.b.)	
Uova	1	2	3
Pepe		(q.b.)	
Olio d'oliva		(q.b.)	
Burro (di tua scelta)		(q.b.)	

\*Conservare al fresco \*\*Non incluso nella box

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	509 g	100 g	649 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2579 kJ/ 616 kcal	507 kJ/ 121 kcal	3733 kJ/ 892 kcal	575 kJ/ 137 kcal
Grassi (g)	28 g	6 g	46 g	7 g
Grassi saturi (g)	10 g	2 g	18 g	3 g
Carboidrati (g)	46 g	9 g	48 g	7 g
Zuccheri (g)	6 g	1 g	7 g	1 g
Fibre (g)	15 g	3 g	15 g	2 g
Proteine (g)	39 g	8 g	65 g	10 g
Sale (g)	1 g	0 g	1 g	0 g

## Allergeni

2) Frutta a guscio 7) Latte 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.

Hai bisogno di aiuto o vuoi dirci qualcosa? Siamo qui per te: chiamaci allo 02 3859 2568

Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito [hellofresh.it](https://www.hellofresh.it)



## Un tuffo bollente

**IMPORTANTE:** le quantità per preparare la ricetta in base al numero di porzioni sono riportate nella tabella ingredienti!

- Portate a bollire una pentola d'acqua salata. **SALVA-TEMPO:** usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.
- Sbucciate e tagliate la **patata** a tocchetti di circa 1 cm.
- Lessate **zucca** e **patata** per circa 14-15 minuti, o finché saranno tenere.



## Una bella doratura

- Ricoprite il fondo di una padella d'olio e scaldatela bene a fuoco medio. **IL CONSIGLIO DELLO CHEF:** per capire se l'olio è in temperatura buttatevi dentro poche briciole, se sfrigolano potete iniziare a friggere.
- Friggete i **mondighili** per circa 5 minuti per lato, finché sono dorati all'esterno e non più rosa al centro.
- Trasferiteli su un piatto foderato con carta da cucina per asciugare l'olio in eccesso e salate a piacere.



## Impasto perfetto

- Nel frattempo che lessate le verdure, raccogliete il **macinato di carne** in una ciotola con il **Parmigiano Reggiano**, le **uova**, un pizzico di **sale** e **pepe**.
- Mescolate il composto fino ad amalgamare gli ingredienti e formate 6-7 polpette a persona.
- Disponete il **pangrattato** in un piatto fondo e impanate le **polpette**, poi schiacciatele delicatamente fino a ottenere dei dischetti spessi circa 2 cm (mondighili).
- Tritate grossolanamente le **nocciole** e, se desiderate un risultato più fragrante, tostatele in padella senza condimenti per 3-4 minuti.



## Tutti a tavola!

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



## Momento cremoso

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

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

