



# Crocchette di pane alla fonduta di Pecorino Romano Dop con broccolo dorato e profumo di rosmarino

45 minuti • Uova non incluse

25

Cerca il kit con lo stesso numero



Pecorino romano Dop



Panna Da Cucina



Rosmarino



Broccoli



Cipolla



Pan carré



Prezzemolo



Aglione



Ricetta personalizzabile



## 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?

Teglia con carta da forno, Ciotola, Padella, Pentolino

## Ingredienti per 2, 4 e 6 persone

Dalla box ricette	2P	4P	6P
Pecorino romano Dop* 7) (pacchetti)	1	2	3
Panna Da Cucina 7) (pacchetti)	1	2	3
Rosmarino (pezzi)	1	2	3
Broccoli* (g)	250	500	750
Cipolla (pezzi)	1	1	3
Pan carré 7) 11) 13) (pacchetti)	1	2	3
Prezzemolo* (g)	2.5	5	7.5
Aglio (spicchi)	1	2	3
Dalla vostra dispensa**			
Latte (di tua scelta) (ml)	100	200	300
Sale		(q.b.)	
Pepe		(q.b.)	
Uova	2	4	6

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

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	413 g	100 g	514 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2260 kJ/ 540 kcal	548 kJ/ 131 kcal	3191 kJ/ 763 kcal	621 kJ/ 148 kcal
Grassi (g)	25 g	6 g	41 g	8 g
Grassi saturi (g)	13 g	3 g	19 g	4 g
Carboidrati (g)	56 g	14 g	56 g	11 g
Zuccheri (g)	12 g	3 g	12 g	2 g
Fibre (g)	7 g	2 g	7 g	1 g
Proteine (g)	25 g	6 g	43 g	8 g
Sale (g)	2 g	1 g	3 g	1 g

## Allergeni

7) Latte 11) Soia 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)



## Prima le verdure

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

- Preriscaldare il forno in modalità statica a 200 °C.
- Sbucciate e affettate sottilmente la **cipolla**.
- Riducete il **broccolo** a cimette di circa 4 cm di larghezza.
- Raccoglietele in una ciotola e conditele uniformemente con un generoso filo d'**olio** e un pizzico di **sale**.
- Distribuitele su una teglia foderata di carta da forno e cuocetele in forno caldo per circa 35-40 minuti, finché saranno tenere e dorate.



## Fritto è più buono

- Trascorsi 15 minuti, inumiditevi leggermente le mani e formate 6-7 polpette a testa con l'**impasto di pane**.
- Ricoprite il fondo di una padella d'**olio** (se l'avete, usate olio di semi) e scaldatelo bene a fuoco medio. **ASTUZIA IN CUCINA: per capire se l'olio è a temperatura buttatevi dentro poche briciole, se sfrigolano potete iniziare a friggere.**
- Unite le polpette nell'olio caldo e friggete per 4-5 minuti, girandole delicatamente una volta: dovranno risultare ben dorate su tutti i lati.
- Trasferitele su un piatto con carta da cucina per asciugare l'olio in eccesso.



## Mani in pasta

- Tagliate il **pan carré** a cubetti di 1-2 cm e trasferiteli in una ciotola. Unite il **latte** e mescolate in modo che il pane sia ben ammolato (usate acqua se non avete latte in casa).
- Tritate finemente il **prezzemolo**.
- Sbucciate e tritate l'**aglio** (dosate a piacere). Unite a pane e latte un pizzico di **sale**, **pepe**, l'**aglio**, una manciata di **prezzemolo**, metà **pecorino** e le **uova**.
- Mescolate bene per amalgamare gli ingredienti e fate riposare per almeno 15 minuti in frigorifero. **IL CONSIGLIO: assicuratevi di tenere l'impasto in frigo per il tempo indicato, così sarà più facile modellare le polpette.**



## Buon appetito!

- Disponete le **polpette** nei piatti.
- Accompagnate con il **broccolo** e la **cipolla**, irrorate con un cucchiaino di **fonduta di pecorino** e servite il resto da parte in una ciotolina.
- Spolverizzate con il **prezzemolo** rimasto.

**Ricetta personalizzata:** portate una padella su fuoco medio-alto con un filo d'olio e cuocete la carne per 5-6 minuti, finché non è più rosa al centro.



## Momento fonduta

- Nel frattempo, portate un pentolino su fuoco basso con la **panna** e il rametto di **rosmarino**.
- Riscaldare lentamente, senza far bollire, e lasciate insaporire per circa 5 minuti. Poi togliete il rosmarino, aggiungete il **pecorino** rimasto e mescolate finché il formaggio si sarà sciolto.
- Condite con un pizzico di **pepe** a piacere e tenete al caldo a fuoco bassissimo. Aggiungete un goccio di latte per allungare la salsa, se necessario.

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

