

# Babaganoush con polpette di pane spinaci e insalata di pomodori all'aneto

35 minuti • Mangiami per primo

13



Limone



Pomodoro



Aglio



Semi Di Sesamo



Aneto



Melanzana



Pane integrale



Spinacino baby



Formaggio a pasta  
dura grattugiato



Latte parzialmente  
scremato UHT

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Limone	1 pezzo	2 pezzi
Pomodoro	2 pezzi	4 pezzi
Aglione	1 spicchio	2 spicchi
Semi Di Sesamo <b>3)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Aneto**	5 g	10 g
Melanzana	1 pezzo	2 pezzi
Pane integrale <b>13)</b>	200 g	400 g
Spinacino baby**	100 g	200 g
Formaggio a pasta dura grattugiato** <b>7) 8)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Latte parzialmente scremato UHT <b>7)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	611 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2233 kJ/ 534 kcal	365 kJ/ 87 kcal
Grassi (g)	14 g	2 g
Grassi saturi (g)	6 g	1 g
Carboidrati (g)	67 g	11 g
Zuccheri (g)	13 g	2 g
Fibre (g)	9 g	2 g
Proteine (g)	23 g	4 g
Sale (g)	2 g	0.3 g

## Allergeni

**3)** Semi di sesamo **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.

## 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

Ricicliami!



## Tagliare gli ingredienti

- Spezzettate il **pane** e lasciatelo in ammollo nel **latte** fino all'utilizzo.
- Pelate la **melanzana** e riducetela a cubetti di 1 cm.
- Tagliate i **pomodori** a dadini.
- Tagliate a metà il **limone**, spremete il succo di una metà e tagliate l'altra metà a spicchi.
- Tritate finemente gli **spinaci**.
- Sbucciate l'**aglio**.



## Condire i pomodori

- Condite i **pomodori** con un filo di **olio extravergine**, un pizzico di **sale** e ciuffetti di **aneto**, tenendone da parte 2-3 per guarnire.



## Cuocere le melanzane

- Scaldate una padella a fuoco medio e senza condimenti e tostatevi i **semi di sesamo** per 1-2 minuti, mescolando spesso. Quindi spostateli in una ciotolina.
- Scaldate nella stessa padella un filo di **olio extravergine** con lo spicchio d'**aglio** e un pizzico di **sale** e rosolatevi le **melanzane** per 12-15 minuti a fuoco medio e con coperchio, finché si saranno ammorbidite.



## Preparare il babaganoush

- Frullate le **melanzane** con il **sesamo** tostato, il succo del **limone**, un pizzico di **sale** e 1 cucchiaio di **olio extravergine**.



## Formare le polpette di pane e spinaci

- Nel frattempo, strizzate bene il **pane** a mollo nel latte e unitelo in una ciotola con gli **spinaci** tritati, il **formaggio grattugiato** e un pizzico di **sale** e **pepe**. Mescolate il composto e formate delle **polpette** grandi quanto una pallina da golf, poi appiattitele leggermente.
- Scaldate un filo d'**olio** a fuoco medio alto in una padella e rosolatevi le polpette per 8 minuti girandole una volta.
- Trasferitele su un piatto e tenetele al caldo.



## Disporre nei piatti

- Disponete una generosa cucchiata di **babaganoush di melanzane** nei piatti e irroratelo con un filo di **olio extravergine**.
- Servite le **polpette di pane e spinaci** accanto e accompagnate con i **pomodori all'aneto**.
- Guarnite con ciuffetti di **aneto** rimasti e gli spicchi di **limone**, che potete spremere per aggiungere una nota di freschezza.



Ti piace cucinare con HelloFresh?  
Scarica la nostra app e raccontaci com'è andata!

**Buon Appetito!**