



# Burger di pollo e pomodori con broccoli al limone e maionese alla senape

30 minuti • Mangiami per primo

4



Macinato di pollo



Pane Per Hamburger



Maionese



Formaggio a pasta  
dura a julienne



Limone



Broccoli



Panko (pangrattato  
giapponese)



Aglio



Pomodoro



Senape



Com'è andata la tua consegna?  
Scannerizza il QR code  
e faccelo sapere!

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio d'oliva

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Macinato di pollo**	300 g	600 g
Pane Per Hamburger 7) 8) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Maionese 8)	3 pacchetti	6 pacchetti
Formaggio a pasta dura a julienne** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Limone	1 pezzo	2 pezzi
Broccoli	1 pezzo	2 pezzi
Panko (pangrattato giapponese) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Pomodoro	1 pezzo	2 pezzi
Senape 9)	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	651 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3297 kJ/ 788 kcal	506 kJ/ 121 kcal
Grassi (g)	36 g	5 g
Grassi saturi(g)	11 g	2 g
Carboidrati (g)	59 g	9 g
Zuccheri (g)	16 g	3 g
Fibre (g)	11 g	2 g
Proteine (g)	50 g	8 g
Sale (g)	2 g	0.3 g

## Allergeni

7) Latte 8) Uova 9) Senape 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



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



## Preparare le verdure

**TIP: tagliate il broccolo a cimette di dimensione simile, così da rendere omogenea la cottura.**

- Riducete il **broccolo** a cimette di circa 4 cm di larghezza.
- Grattugiate la buccia del **limone** (senza intaccare la parte bianca, che è amara), e tagliatelo a metà.
- Sbucciate l'**aglio**.
- Tagliate il **pomodoro** a fette.



## Preparare i burger

- Unite in una ciotola il **macinato di pollo**, il **panko**, **sale** e **pepe**.
- Lavorate l'impasto con le mani per amalgamare gli ingredienti e formate 2 **hamburger** di circa 2 cm di spessore.
- Scaldate una padella antiaderente senza condimenti a fuoco medio.
- Tagliate il **pane** a metà e tostatelo in padella calda dalla parte del lato tagliato per circa 2 minuti, quindi spostate in un piatto.



## Cuocere i broccoli

- Scaldate 1-2 cucchiai d'**olio** in una padella ampia a fuoco medio.
- Rosolate l'**aglio** per 1-2 minuti.
- Unite i **broccoli**, 100 ml di **acqua** (circa mezzo bicchiere) e un pizzico di **sale**. Coprite con un coperchio e cuocete per circa 10-12 minuti, o finché le cimette saranno tenere e leggermente dorate. Alla fine condite con sale, pepe e un pizzico di scorza di limone a piacere.



## Cuocere i burger

**TIP: gli hamburger saranno cotti quando la carne all'interno sarà opaca e asciutta.**

- Riportate la padella usata per il pane su fuoco medio con un filo d'**olio** e cuocete gli **hamburger** per circa 4-5 minuti per lato.
- Sfumate con un cucchiaino di **succo di limone** e condite con **sale** e **pepe**.
- Abbassate la fiamma e spolverizzate gli **hamburger** con il **formaggio grattugiato**. Coprite con un coperchio e proseguite la cottura per 1-2 minuti, o finché il formaggio si sarà sciolto.



## Preparare la salsa

**TIP: la senape ha un sapore pungente, dosatela secondo i vostri gusti.**

- Mescolate in una ciotolina la **maionese**, la **senape**, un cucchiaino di succo di **limone** e un pizzico di **sale** e **pepe**.



## Disporre nei piatti

- Spalmate la **maionese** alla **senape** sul **pane**, adagiatevi sopra gli **hamburger** e il **pomodoro** a fette.
- Servite a parte i **broccoli**.

Buon Appetito!