



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



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 cucchiaini 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!