Polpette di carne alla glassa BBQ

con patate al formaggio e insalata mista

45 minuti • Mangiami per primo

15

Macinato misto di maiale e manzo

Patate

Formaggio a pasta dura a julienne

Salsa barbecue

Panko (pangrattato giapponese)

Insalata Mista

Carota

Maionese

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

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Aceto

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Macinato misto di maiale e manzo**	280 g	560 g
Patate	2 pezzi	4 pezzi
Formaggio a pasta dura a julienne** **7)**	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa barbecue	4 pacchetti	8 pacchetti
Panko (pangrattato giapponese) **13)**	1 pacchetto	2 pacchetti
Insalata Mista**	100 g	200 g
Carota	1 pezzo	2 pezzi
Maionese **8)**	2 pacchetti	4 pacchetti

***Conservare al fresco*

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	**537 g**	**100 g**
Energia (kJ/kcal)	3052 kJ/ 730 kcal	569 kJ/ 136 kcal
Grassi (g)	38 g	7 g
Grassi saturi(g)	14 g	3 g
Carboidrati (g)	57 g	11 g
Zuccheri (g)	9 g	2 g
Fibre (g)	8 g	1 g
Proteine (g)	40 g	8 g
Sale (g)	2 g	0.5 g

Allergeni

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

FSC MISTO
Carta da fonti gestite in maniera responsabile
FSC® C020930

Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito hellofresh.it

1

Preparare le patate

- Preriscaldate il forno a 220 °C (oppure 200 °C se ventilato).
- Tagliate le **patate** a spicchi di 1 cm (potete tenere la buccia). Mettetele in una ciotola con 1 cucchiaio d'**olio** e un pizzico di **sale** e conditele in modo uniforme.

2

Cuocere le patate

- Distribuite le **patate** su una teglia foderata con carta da forno, cercando di non sovrapporle, e cuocetele in forno caldo per 30-35 minuti, mescolandole a metà cottura.
- Alla fine, spolverizzatele con il **formaggio grattugiato** e infornate di nuovo per 2-3 minuti, giusto il tempo per farlo sciogliere.

3

Preparare le polpette

TIP: le polpette saranno cotte quando la carne al centro sarà bianca e opaca.

- Mescolate nel frattempo in una ciotola il **macinato di carne**, il **panko**, 1/2 cucchiaino di **sale** e metà della **salsa BBQ** fino a ottenere un composto omogeneo.
- Suddividete il composto in circa 10 **polpette** (per 2 persone) e disponetele su una teglia foderata con carta da forno.
- Infornate e cuocete per circa 12-14 minuti.

4

Condire l'insalata

- Sbucciate la **carota** e grattugiatela con una grattugia a fori grossi. Raccoglietela in una ciotola con l'**insalata mista** e condite a piacere con **sale**, **aceto** e **olio**.

5

Glassare le polpette

- Mescolate in una ciotola capiente la **salsa BBQ** rimasta con un cucchiaio d'**acqua** per persona e un filo d'**olio**.
- Sfornate le **polpette**, trasferitele nella ciotola con la **salsa BBQ** e mescolate con delicatezza per condirle in modo omogeneo.

6

Disporre nei piatti

- Disponete le **polpette** e le **patate al formaggio** nei piatti.
- Accompagnate con la **maionese** e l'**insalata**.

Buon Appetito!