



# Polpette di carne alla glassa BBQ con patate al formaggio e insalata mista

45 minuti • Mangiami per primo

6



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	100 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	536 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	0.4 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



## Preparare le verdure

- Preriscaldate il forno a 220 °C (oppure 200 °C se ventilato).
- Sbucciate la **carota**, eliminatene le estremità e grattugiatela con la grattugia a fori grossi.
- Tagliate le **patate** a spicchi (potete tenere la buccia). Ponetele in una ciotola con 1 cucchiaino d'**olio** e conditele in modo uniforme.



## Condire l'insalata di carote

- Unite nel frattempo in una ciotola l'**insalata mista** con le **carote** grattugiate.
- Condite a piacere con **olio**, **sale** e **aceto** e mescolate bene.



## Cuocere le patate

- Distribuite le **patate** su una teglia foderata di carta da forno, cercando di non sovrapporle, e cuocetele in forno per 28-30 minuti.
- Negli ultimi 2-3 minuti di cottura, spolverizzatele con il **formaggio** e infornate di nuovo per farlo sciogliere.
- Alla fine salate a piacere.



## Glassare le polpette

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



## Formare le polpette

- Mescolate 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 10 **polpette** (il doppio per 4 persone) e disponetele su una teglia foderata con carta da forno.
- Infornate e cuocete per 12-14 minuti, o fino a cottura completa.



## Disporre nei piatti

- Disponete le **polpette** nei piatti e accompagnate con le **patate al formaggio** e la **maionese**.
- Servite l'**insalata** come contorno.