



Polpette di carne con twist asiatico

riso Basmati, spinaci e zenzero

35 minuti

16



Zenzero



Aglio



Riso Basmati



Salsa di Soia



Panko (pangrattato giapponese)



Cipollotto



Semi Di Sesamo



Macinato misto di maiale e manzo



Spinaci



Salsa Hoisin

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Zucchero

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Riso Basmati	1 pacchetto	1 pacchetto
Salsa di Soia 11 13	1 pacchetto	1 pacchetto
Panko (pangrattato giapponese) 13	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipollotto	1 pezzo	2 pezzi
Semi Di Sesamo 3	1 pacchetto	1 pacchetto
Macinato misto di maiale e manzo**	280 g	560 g
Spinaci**	250 g	500 g
Salsa Hoisin 11 13	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	414 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3021 kJ/ 722 kcal	730 kJ/ 174 kcal
Grassi (g)	27 g	7 g
Grassi saturi(g)	10 g	2 g
Carboidrati (g)	80 g	19 g
Zuccheri (g)	5 g	1 g
Fibre (g)	6 g	2 g
Proteine (g)	40 g	10 g
Sale (g)	3 g	1 g

Allergeni

3) Semi di sesamo **11**) Soia **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 l'impasto per le polpette

- Sbucciate e grattugiate l'**aglio** e un tocchetto di **zenzero**.
- Affettate il **cipollotto**: tagliate la parte verde in diagonale e tenetela da parte per guarnire e tritate finemente la parte bianca.
- In una ciotola capiente unite metà della parte bianca del **cipollotto**, **aglio** e **zenzero** dosati secondo i vostri gusti.
- Aggiungete anche la **carne**, metà della **salsa di soia**, il **panko** e mescolate bene.



Fare la salsa

- In una ciotola, unite la parte bianca del **cipollotto** e la **salsa di soia** rimanenti, la **salsa hoisin** e 1 cucchiaino di **zucchero** (per 2 persone), quindi mescolate bene.



Formate le polpette

- Inumiditevi le mani per evitare che il composto si attacchi e formate delle **polpette**, grandi all'incirca come una noce.
- Lasciatele riposare in frigo mentre vi occupate del resto.



Cuocere polpette e spinaci

- Scaldate in una ampia padella antiaderente 2 cucchiai di **olio d'oliva** per persona.
- Rosolatevi le **polpette** a fuoco medio-alto fino a doratura, 2-3 minuti per lato, poi spostatele su un piatto.
- Nella stessa padella, fate appassire gli **spinaci** per 3-4 minuti.
- Rimettete le **polpette** nella padella con gli spinaci, bagnate con la **salsa** a base di soia preparata in step 4 e 2 cucchiai di **acqua** per persona.
- Coprite e cuocete per altri 10-12 minuti.



Cuocere il riso

- Sciacquate bene il **riso** sotto acqua corrente finché l'acqua risulterà trasparente.
- Trasferite il riso in una casseruola e aggiungete 230 ml di **acqua** (per 2 persone).
- Portate a bollire a fuoco medio-basso e aggiungete un pizzico di **sale**. Cuocete per 7-8 minuti, con il coperchio, quindi spegnete il fuoco, sgranate con una forchetta e rimettete subito il coperchio in modo che prosegua la cottura.



Impiattare

- Disponete il **riso** in una ciotola o piatto fondo, adagiatevi sopra gli **spinaci** e infine le polpette.
- Guarnite con i **semi di sesamo** e le rondelle verdi di **cipollotto** tenute da parte.

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

Buon Appetito!