



Polpette di carne con twist asiatico

riso Basmati, spinaci e zenzero

Conta Calorie 35 minuti • Mangiami per primo

1



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: Sale, Pepe, Olio extravergine di oliva, 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 pezzo	2 pezzi
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)	2901 kJ/ 693 Kcal	701 kJ/ 167 Kcal
Grassi (g)	26 g	6 g
Grassi saturi (g)	10 g	2 g
Carboidrati (g)	75 g	18 g
Zuccheri (g)	5 g	1 g
Fibre (g)	4 g	0.9 g
Proteine (g)	37 g	9 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



Riciclam!



Preparare gli ingredienti

- Grattugiate l'**aglio** e lo **zenzero** e raccoglieteli in una grande ciotola (dosateli a seconda dei vostri gusti, potete usarne metà per un gusto più delicato).
- Dividete la parte bianca da quella verde del **cipollotto**. Tagliate in diagonale la parte verde e tritate la parte bianca. Aggiungete un pizzico di **cipollotto** bianco nella ciotola con **aglio** e **zenzero**.
- Aggiungete nella ciotola la **carne**, metà della **salsa di soia** e il **panko**. Mescolate per amalgamare.



Creare la salsa

- In una ciotola unite i **cipollotti** bianchi e la **salsa di soia** rimanenti, la **salsa hoisin** e 1/2 cucchiaino di **zucchero** per persona.
- Mescolate bene e tenete da parte.



Formare le polpette

- Formate delle **polpette** della dimensione di una pallina da golf.
- Lasciatele riposare in frigo scoperte mentre vi occupate del resto.



Cuocere le polpette e gli spinaci

- In una padella ampia e antiaderente, scaldate 2 cucchiai di **olio d'oliva** per persona.
- Rosolatevi le **polpette** a fuoco medio-alto fino a doratura, 2-3 minuti per lato. Spostate su un piatto e tenete al caldo.
- Nella stessa padella fate appassire gli **spinaci**, con un altro filo di olio, per 3-4 minuti.
- Aggiungete ora le **polpette**, bagnate con la **salsa** a base di **soia** e 2 cucchiaini di **acqua** per persona.
- Coprite e cuocete per altri 10-12 minuti.



Cuocere il riso

- In una pentola media, aggiungete il **riso** e l'**acqua** (poco più del doppio rispetto al volume del **riso**) e portate a bollore.
- Una volta raggiunto il bollore, coprite con il coperchio, riducete il fuoco al minimo e cuocete per 8-9 minuti.
- Spegnete il fuoco, sgranate il **riso** con la forchetta e tenete coperto fino alla fine: così il **riso** continuerà a cuocere.



Disporre nei piatti

TIP: per ottenere un aroma più intenso, tostate i semi di sesamo in padella per 2-3 minuti.

- Impiattate il **riso** in una bowl o piatto fondo, adagiatevi sopra gli **spinaci** e infine le **polpette**.
- Guarnite con i **semi di sesamo** e i **cipollotti** verdi.

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

Buon Appetito!