



# 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 <b>11</b> <b>13</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Panko (pangrattato giapponese) <b>13</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipollotto	1 pezzo	2 pezzi
Semi Di Sesamo <b>3</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Macinato misto di maiale e manzo**	280 g	560 g
Spinaci**	250 g	500 g
Salsa Hoisin <b>11</b> <b>13</b>	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>414 g</b>	<b>100 g</b>
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



## 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.



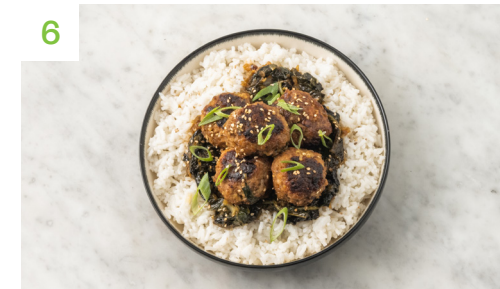
## Cuocere le polpette e gli spinaci

- 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!**