Polpette di carne in salsa hoisin

con zenzero, riso Basmati e spinaci glassati

35 minuti

1

- Zenzero
- Riso Basmati
- Salsa di Soia
- Panko (pangrattato giapponese)
- Semi Di Sesamo
- Macinato misto di maiale e manzo
- Spinaci
- Salsa Hoisin

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

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale

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
Riso Basmati	1 pacchetto	1 pacchetto
Salsa di Soia **11) 13)**	1 pacchetto	1 pacchetto
Panko (pangrattato giapponese) **13)**	1 pacchetto	2 pacchetti
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	**388 g**	**100 g**
Energia (kJ/kcal)	3032 kJ/ 725 kcal	782 kJ/ 187 kcal
Grassi (g)	27 g	7 g
Grassi saturi(g)	10 g	3 g
Carboidrati (g)	78 g	20 g
Zuccheri (g)	5 g	1 g
Fibre (g)	6 g	2 g
Proteine (g)	41 g	11 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

MISTO
Carta da fonti gestite in maniera responsabile
FSC® C020930

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

1

Preparare l'impasto

TIP: lo zenzero ha un sapore particolare, dosatelo secondo i vostri gusti.

- Sbucciate e grattugiate un tocchetto di **zenzero** in una ciotola capiente. Unite anche il **macinato misto**, il **panko**, e un filo d'**olio** e lavorate il composto per amalgamare gli ingredienti.

2

Formare le polpette

- Inumiditevi le mani per evitare che il composto si attacchi e formate delle **polpette**, grandi all'incirca come una noce.

3

Cuocere le polpette

TIP: le polpette saranno cotte quando saranno opache e chiare al centro.

- Scaldate un filo d'**olio** in una padella antiaderente e rosolate le **polpette** a fuoco medio per 4-6 minuti, mescolando spesso.
- Bagnatele con la **salsa di soia** e la **salsa hoisin** e proseguite la cottura, con il coperchio, per altri 6-8 minuti.

4

Cuocere il riso

- Trasferite nel frattempo il **riso** in una casseruola e aggiungete 230 ml di **acqua** (per 2 persone).
- Portate a bollore e aggiungete un pizzico di **sale**.
- Abbassate il fuoco al minimo e cuocete per 7-8 minuti con il coperchio, quindi spegnete e lasciate coperto fino al momento di servire.

5

Unire gli spinaci

- Unite nella padella anche gli **spinaci**, coprite con un coperchio e proseguite la cottura per 2-3 minuti, fino a farli appassire.

6

Disporre nei piatti

- Disponete il **riso** nei piatti e adagiatevi sopra gli **spinaci** e le **polpette**.
- Guarnite con i **semi di sesamo**.

Buon Appetito!