



Polpette di cavolfiore al timo limonato con hummus di cannellini alle olive e spinacini

Veggie Conta Calorie 40 minuti • Mangiami per primo

7



Cavolfiore



Patate



Fagioli Cannellini



Formaggio a pasta dura grattugiato



Panko (pangrattato giapponese)



Timo Limonato



Noce moscata



Limone



Spinacino baby



Olive

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio extravergine di oliva, Uova

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Cavolfiore	500 g	1000 g
Patate	1 pezzo	2 pezzi
Fagioli Cannellini	1 pacchetto	2 pacchetti
Formaggio a pasta dura grattugiato** 7) 8)	1 pacchetto	2 pacchetti
Panko (pangrattato giapponese) 13)	2 pacchetti	4 pacchetti
Timo Limonato**	5 g	10 g
Noce moscata	1 pacchetto	2 pacchetti
Limone	1 pezzo	2 pezzi
Spinacino baby**	100 g	200 g
Olive	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	693 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2258 kJ/ 540 Kcal	326 kJ/ 78 Kcal
Grassi (g)	11 g	2 g
Grassi saturi(g)	5 g	0.7 g
Carboidrati (g)	68 g	10 g
Zuccheri (g)	9 g	1 g
Fibre (g)	25 g	4 g
Proteine (g)	32 g	5 g
Sale (g)	2.6 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



Lessare il cavolfiore e le patate

- In una pentola capiente portate a bollire abbondante **acqua** leggermente salata
- Suddividete il **cavolfiore** in piccole cimette e affettate la **patata** (2 per 4 persone) a tocchetti da 2 cm: lessate entrambi per circa 13-15 minuti.
- Nel frattempo: tagliate le **olive** a metà.
- Riducete il **limone** a spicchi.
- Scolate i **fagioli** dall'**acqua** di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.



Friggere le polpette

- In una padella capiente scaldate a fuoco medio-alto abbondante **olio**, assicurandovi di coprire il fondo.
- Quando l'**olio** è ben caldo, friggetevi le **polpette** per 5-6 minuti, finché saranno dorate e croccanti.
- In alternativa, appoggiatele su una placca foderata di carta da forno e infornatele a 180-190 °C per circa 15 minuti.



Preparare l'impasto delle polpette

- Scolate le cimette di **cavolfiore** e **patate** e schiacciatele nello schiacciapatate oppure con una forchetta.
- Raccogliete il purè in una ciotola insieme al **timo** sfogliato, **1 uovo** leggermente sbattuto ogni 2 persone, il **formaggio grattugiato**, un generoso pizzico di **noce moscata** (se la gradite), **sale** e **pepe**.
- Mescolate tutto con cura ottenendo un impasto omogeneo e fatelo riposare in frigo per qualche minuto in modo che rassodi un po'.



Preparare l'hummus

- Preparate intanto l'**hummus** frullando i **fagioli cannellini** con 2 cucchiaini di **olio extravergine**, il succo di uno spicchio di **limone**, un pizzico di **sale** e **pepe** e qualche **oliva**, fino a ottenere una crema liscia e omogenea.
- Aggiungete poca acqua o **olio** per regolare la consistenza, se necessario.



Formare le polpette

- Formate delle **polpette** grandi circa come una pallina da golf lavorando il composto con le mani.
- Preparate due piatti fondi: in uno sbattete **1 uovo** ogni 2 persone, nell'altro versate il pangrattato **panko**.
- Immergete le **polpette** prima nell'**uovo** sbattuto, quindi impanatele nel **panko**.



Disporre nei piatti

- Servite le **polpette** di **cavolfiore** ben calde nei piatti, alternandole con qualche foglia di **spinacino**.
- Disponete accanto o in una ciotolina l'**hummus** di **cannellini** e guarnitelo con le **olive** rimaste, un filo di **olio** e un pizzico di **pepe**.
- Servite il resto dello **spinacino** a parte con gli spicchi di **limone**.



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

Buon Appetito!