

Polpette mediorientali di quinoa e piselli

con ratatouille e maionese alle erbe

Uova non incluse 45 minuti

13



Zucchine



Cipolla



Melanzana



Quinoa



Erba Cipollina



Piselli in scatola



Panko (pangrattato giapponese)



Mix di spezie stile Medio-Orientale



Maionese

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Zucchine	2 pezzi	4 pezzi
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Melanzana	1 pezzo	2 pezzi
Quinoa	1 pacchetto	2 pacchetti
Erba Cipollina**	5 g	10 g
Piselli in scatola	1 pacchetto	2 pacchetti
Panko (pangrattato giapponese 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Mix di spezie stile Medio-Orientale 3) 9)	1 pacchetto	2 pacchetti
Maionese 8)	4 pacchetti	8 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	674.5 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2056 kJ/ 491 Kcal	305 kJ/ 73 Kcal
Grassi (g)	21 g	3 g
Grassi saturi(g)	2 g	0.4 g
Carboidrati (g)	48 g	7 g
Zuccheri (g)	18 g	3 g
Fibre (g)	22 g	3 g
Proteine (g)	23 g	3 g
Sale (g)	1 g	0.2 g

Allergeni

3) Semi di sesamo **8)** Uova **9)** Senape **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



Tagliare gli ingredienti

- Sbucciate e tritate la **cipolla**.
- Eliminate le estremità di **melanzana** e **zucchine** e riducetele a cubetti di circa 1 cm.
- Affettate finemente l'**erba cipollina**.
- Scolate i **piselli** dal liquido di conservazione, sciacquateli sotto **acqua** corrente e schiacciateli con una forchetta.



Rosolare le polpette

- Scaldare nel frattempo abbastanza olio in una padella per rosolarvi le **polpette** e cuocerle per 4-5 minuti per lato.
- Trasferitele su un piatto foderato con carta da cucina per farle asciugare.



Comporre le polpette

- Unite in una ciotola la **quinoa**, i **piselli schiacciati**, il **panko**, **1 uovo** (ogni 2 persone), metà dell'**erba cipollina** e un generoso pizzico di **sale** e di **pepe** a piacere.
- Mescolate con cura e formate delle **polpette** ovali fino a terminare l'impasto: dovrete ottenerne circa 12-14.
- Lasciate riposare in frigo fino al momento della cottura.



Preparare la maionese all'erba cipollina

- Mescolate intanto in una ciotolina la **maionese** con l'**erba cipollina** avanzata e una macinata di **pepe**.



Cuocere la ratatouille

- Rosolate in una padella capiente, preferibilmente antiaderente, la **cipolla** e 1-2 cucchiaini di **mix di spezie** (se gradite aggiungetene di più), insieme a 2 cucchiaini di **olio d'oliva** per 3-4 minuti, mescolando spesso.
- Aggiungete quindi **melanzane** e **zucchine**, aggiustate di **sale** e proseguite la cottura con il coperchio per 10-12 minuti.



Disporre nei piatti

- Disponete la **ratatouille** e le **polpette** di quinoa e piselli nei piatti e accompagnate con la **maionese** all'erba cipollina.



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

Buon Appetito!