



Polpette di pollo in "dry rub" alle erbe con patate novelle, datterini e glassa al balsamico

25 minuti • Mangiami per primo

18



Dry Rub alle erbe



Patate



Pomodorini Datterini



Glassa Al Balsamico



Polpette di pollo



Insalata Mista



Filetti di orata



La tua opinione conta! Apri la sezione della app "Il mio menù" e scorri le settimane precedenti per lasciare un voto alle ricette: la tua opinione aiuterà i nostri chef a creare piatti ancora più buoni!

Ricetta personalizzata: Prestate attenzione ai riquadri rosa presenti su questa scheda se avete scelto di aggiungere o sostituire una proteina alla vostra ricetta.

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Dry Rub alle erbe 8)	1 pacchetto	2 pacchetti
Patate	8 pezzi	16 pezzi
Pomodorini Datterini**	150 g	500 g
Glassa Al Balsamico 14)	2 pacchetti	4 pacchetti
Polpette di pollo**	1 pacchetto	2 pacchetti
Insalata Mista**	50 g	100 g
Filetti di orata** 4)	200 g	400 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	436 g	100 g	416 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1524 kJ/ 364 kcal	349 kJ/ 84 kcal	1662 kJ/ 397 kcal	399 kJ/ 95 kcal
Grassi (g)	7 g	2 g	13 g	3 g
Grassi saturi(g)	2 g	0.4 g	3 g	1 g
Carboidrati (g)	50 g	12 g	45 g	11 g
Zuccheri (g)	7 g	2 g	7 g	2 g
Fibre (g)	4 g	1 g	4 g	1 g
Proteine (g)	25 g	6 g	27 g	7 g
Sale (g)	3 g	1 g	2 g	0.4 g

Allergeni

4) Pesce 8) Uova 14) Anidride solforosa e solfiti

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



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito [hellofresh.it](https://www.hellofresh.it)

1



Cuocere le patate

- Tagliate le **patate** a metà (potete tenere la buccia).
- Scaldate un filo d'**olio d'oliva** in una padella a fuoco medio-alto, unite le **patate** e 150 ml di **acqua** (circa mezzo bicchiere) per 2 persone.
- Coprite con un coperchio e cuocete per circa 13-14 minuti.
- Togliete il coperchio e proseguite la cottura per 4-5 minuti, o finché le patate saranno dorate.

3



Cuocere le polpette

TIP: le polpette saranno cotte quando la carne all'interno risulterà bianca e asciutta.

- Scaldate una padella a fuoco medio con 1-2 cucchiaini d'**olio**.
- Rosolate le **polpette** su tutti i lati per circa 6-7 minuti.
- Mescolate il **dry rub** con 5 cucchiaini d'**acqua** (per 2 persone) e bagnate le polpette con la miscela ottenuta. Proseguite la cottura per altri 1-2 minuti, mescolando bene per condire le polpette uniformemente.

2



Preparare l'insalata

- Tagliate i **pomodorini** a metà.
- Trasferiteli in una ciotola con l'**insalata mista** e conditeli con **sale** e **olio** a piacere.

Ricetta personalizzata: verificate l'eventuale presenza di lisce ed eliminatele, quindi cuocete l'orata in con un filo d'olio, come fareste per le polpette, per circa 4 minuti per lato, finché sarà opaca e bianca al centro.

4



Disporre nei piatti

- Disponete le **polpette** nei piatti, irrorandole con il loro fondo di cottura, e accompagnate con le **patate**.
- Servite a parte l'**insalata** e conditela a piacere con la **glassa al balsamico**.

Buon Appetito!