



Polpette di pollo e melanzane al sugo con couscous, basilico e formaggio

25 minuti • Mangiami per primo

18



Polpette di pollo



Melanzana



Salsa di pomodoro



Aglione



Formaggio a pasta dura grattugiato



Couscous



Basilico



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!

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe, Zucchero

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Polpette di pollo**	1 pacchetto	2 pacchetti
Melanzana**	1 pezzo	2 pezzi
Salsa di pomodoro	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Formaggio a pasta dura grattugiato** 7) 8)	1 pacchetto	2 pacchetti
Couscous 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Basilico**	5 g	10 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	537 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2629 kJ/ 628 kcal	490 kJ/ 117 kcal
Grassi (g)	13 g	3 g
Grassi saturi (g)	6 g	1 g
Carboidrati (g)	85 g	16 g
Zuccheri (g)	15 g	3 g
Fibre (g)	17 g	3 g
Proteine (g)	39 g	7 g
Sale (g)	3 g	1 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



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

1



Cuocere le melanzane

- Tagliate la **melanzana** a cubetti.
- Scaldate 3 cucchiaini d'**olio** in una padella ampia a fuoco medio con l'**aglio** (potete tenere la buccia).
- Unite la **melanzana** e rosolate per 3-4 minuti.
- Aggiungete 200 ml d'**acqua** (circa un bicchiere) per 2 persone, la **salsa di pomodoro**, un pizzico di **sale** e un cucchiaino di **zucchero**. Coprite con un coperchio e lasciate stufare a fuoco medio per 7-8 minuti.

3



Cuocere le polpette

TIP: le polpette saranno cotte quando risulteranno opache al centro.

- Aggiungete le **polpette** nella padella con le **melanzane**, condite con un pizzico di **sale** e proseguite la cottura per altri 7-8 minuti con coperchio.

2



Cuocere il couscous

- Portate a bollire una pentola con 200 ml di **acqua** (per 2 persone).
- Raggiunto il bollore salate leggermente l'acqua, unite 1 cucchiaino di **olio extravergine** e spegnete il fuoco: versate dentro il **couscous**, mescolate e chiudete con un coperchio. Lasciate riposare per 5-7 minuti, senza aprire.

4



Disporre nei piatti

- Disponete il **couscous** nei piatti.
- Aggiungete le **polpette** e le **melanzane**, irrorandole con il loro sugo.
- Spolverizzate con il **formaggio grattugiato**, condite con un filo d'**olio** e guarnite con il **basilico**.

Buon Appetito!