



Polpette di pollo e pomodorini all'origano con purè di patate e insalata

35 minuti • Mangiami per primo

12



Patate



Polpette di pollo



Burro



Aglio



Pomodorini Datterini



Insalata Mista



Origano Secco



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, Aceto

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Patate	2 pezzi	4 pezzi
Polpette di pollo**	1 pacchetto	2 pacchetti
Burro** 7)	2 pacchetti	4 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Pomodorini Datterini**	150 g	250 g
Insalata Mista**	100 g	200 g
Origano Secco	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	455 g	100 g	575 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1675 kJ/400 kcal	368 kJ/88 kcal	2328 kJ/556 kcal	405 kJ/97 kcal
Grassi (g)	14 g	3 g	20 g	3 g
Grassi saturi(g)	6 g	1 g	8 g	1 g
Carboidrati (g)	45 g	10 g	51 g	9 g
Zuccheri (g)	2 g	1 g	3 g	1 g
Fibre (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Proteine (g)	25 g	6 g	44 g	8 g
Sale (g)	2 g	0.4 g	3 g	1 g

Allergeni

7) Latte

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)



Lessare le patate

TIP: usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.

- Portate a bollire una pentola d'**acqua** salata.
- Sbucciate le **patate**, tagliatele a tocchetti da circa 1-2 cm e lessatele per 15-18 minuti, o finché saranno tenere.
- Tagliate i **pomodorini** a metà.



Preparare il purè

- Schiacciate le **patate** con uno schiacciapatate o con una forchetta.
- Aggiungete il resto del **burro**, **sale** e **pepe** a piacere e mescolate bene.



Cuocere le polpette

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

- Scaldare un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio, rosolate l'**aglio** (potete tenere la buccia) per 1-2 minuti, unite **polpette** e **pomodorini**, un pizzico di **sale** e cuocete per 7-8 minuti con il coperchio. Unite un panetto di **burro** (per 2 persone) e proseguite la cottura per un altro minuto.
- Alla fine, eliminate l'aglio e condite con un pizzico di **origano** e una macinata di **pepe**.
- Condite l'**insalata mista** con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.



Disporre nei piatti

- Disponete le **polpette** con i **pomodorini** nei piatti.
- Accompagnate con il **purè** e l'**insalata**.

Buon Appetito!