



Polpette di carne alla glassa BBQ con patate al formaggio e insalata mista

45 minuti

16



Macinato misto di
maiale e manzo



Patate



Salsa barbecue



Panko (pangrattato
giapponese)



Insalata Mista



Carota



Maionese



Cheddar



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, Aceto

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Macinato misto di maiale e manzo**	280 g	560 g
Patate	2 pezzi	4 pezzi
Salsa barbecue	4 pacchetti	8 pacchetti
Panko (pangrattato giapponese) 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Insalata Mista**	100 g	200 g
Carota**	1 pezzo	2 pezzi
Maionese 8)	2 pacchetti	4 pacchetti
Cheddar** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	529 g	100 g	669 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3298 kJ/ 788 kcal	623 kJ/ 149 kcal	4598 kJ/ 1099 kcal	687 kJ/ 164 kcal
Grassi (g)	44 g	8 g	66 g	10 g
Grassi saturi (g)	18 g	3 g	28 g	4 g
Carboidrati (g)	55 g	11 g	56 g	8 g
Zuccheri (g)	9 g	2 g	9 g	1 g
Fibre (g)	7 g	1 g	7 g	1 g
Proteine (g)	43 g	8 g	70 g	11 g
Sale (g)	3 g	1 g	4 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



Preparare le patate

- Preriscaldare il forno a 220 °C (oppure 200 °C se ventilato).
- Tagliate le **patate** a spicchi di 1 cm (potete tenere la buccia).
- Mettetele in una ciotola con 1 cucchiaino d'**olio** e un pizzico di **sale** e conditele in modo uniforme.



Condire l'insalata

- Sbucciate la **carota** e grattugiatela con una grattugia a fori grossi.
- Raccoglietela in una ciotola con l'**insalata mista** e condite a piacere con **sale, aceto e olio**.



Arrostire le patate

- Distribuite le **patate** su una teglia foderata con carta da forno, cercando di non sovrapporle, e cuocetele in forno caldo per 30-35 minuti, mescolandole a metà cottura.
- Alla fine, spolverizzatele con il **cheddar** e infornate di nuovo per 2-3 minuti, giusto il tempo di farlo sciogliere.



Glassare le polpette

- Disponete in una ciotola capiente la **salsa BBQ** rimasta con un cucchiaino d'**acqua** per persona e un filo d'**olio**.
- Sfornate le **polpette**, trasferitele nella ciotola con la **salsa BBQ** e mescolate con delicatezza per condirle in modo omogeneo.



Preparare le polpette

TIP: le polpette saranno cotte quando la carne al centro sarà bianca e opaca.

- Mescolate nel frattempo in una ciotola il **macinato di carne**, il **panko**, 1/2 cucchiaino di **sale** e metà della **salsa BBQ** fino a ottenere un composto omogeneo.
- Suddividete il composto in circa 10 **polpette** (per 2 persone) e disponetele su una teglia foderata con carta da forno.
- Infornate e cuocete per circa 12-14 minuti.



Disporre nei piatti

- Disponete le **polpette** e le **patate al cheddar** nei piatti.
- Accompagnate con la **maionese** e l'**insalata**.

Buon Appetito!