



Polpette di carne in salsa al prezzemolo con carote al rosmarino e insalata

30 minuti

19



Macinato misto di
maiale e manzo



Formaggio a pasta
dura grattugiato



Panko (pangrattato
giapponese)



Prezzemolo



Aglio



Burro



Insalata Mista



Carote precotte



Rosmarino



Limone



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: Sale, Pepe, Aceto, Olio d'oliva, Zucchero

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
Formaggio a pasta dura grattugiato** 7) 8)	1 pacchetto	2 pacchetti
Panko (pangrattato giapponese) 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Prezzemolo**	10 g	20 g
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Burro** 7)	2 pacchetti	4 pacchetti
Insalata Mista**	100 g	100 g
Carote precotte**	1 pezzo	2 pezzi
Rosmarino	1 pezzo	1 pezzo
Limone	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	405 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2588 kJ/ 618 kcal	640 kJ/ 153 kcal
Grassi (g)	36 g	9 g
Grassi saturi (g)	17 g	4 g
Carboidrati (g)	36 g	9 g
Zuccheri (g)	13 g	3 g
Fibre (g)	8 g	2 g
Proteine (g)	39 g	10 g
Sale (g)	2 g	0.4 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](https://www.hellofresh.it)

1



Preparare le polpette

- Raccogliete il **macinato misto** in una ciotola con il **formaggio grattugiato**, il **panko**, un pizzico di **sale** e **pepe**.
- Lavorate il composto con le mani fino ad amalgamare gli ingredienti, quindi formate 2 **polpette** per persona.

3



Cuocere le carote

- Portate su fuoco medio-alto un'altra padella con un filo d'**olio**, le **carote** e il **rosmarino**. Condite con un pizzico di **sale**, **pepe** e **zucchero** e cuocete per 2-3 minuti, mescolando ogni tanto.
- Sfumate con il succo di uno spicchio di **limone** e proseguite la cottura per altri 1-2 minuti.
- Condite l'**insalata** con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.

2



Cuocere le polpette

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

- Scaldare una padella a fuoco medio, scioglietevi il **burro** e rosolate le **polpette** per 2-3 minuti. Salate, coprite con coperchio e proseguite la cottura per 8-9 minuti circa, mescolando spesso.
- Eliminate i gambi del **prezzemolo** e trasferite le foglie in un bicchiere del mixer, con un pezzetto di **aglio** (dosatelo secondo i vostri gusti), **sale** e, per 2 persone, 4 cucchiaini d'**olio** e 2 cucchiaini d'**acqua**. Frullate fino a ottenere una salsa liscia e omogenea.

4



Disporre nei piatti

- Disponete le **polpette** nei piatti e irroratele con la **salsa al prezzemolo**.
- Accompagnate con le **carote** e l'**insalata**.

Buon Appetito!