



Polpette di pollo al burro e timo con fagioli all'uccelletto e crostini di pane

25 minuti • Mangiami per primo

15



Polpette di pollo



Salvia



Fagioli Cannellini



Pomodorini
Ciliegino in salsa



Aglio



Pane integrale



Burro



Basilico



Timo essiccato



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
Salvia**	1 pezzo	2 pezzi
Fagioli Cannellini	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodorini Ciliegino in salsa	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Pane integrale 13)	200 g	400 g
Burro** 7)	2 pacchetti	4 pacchetti
Basilico**	5 g	10 g
Timo essiccato	1 pacchetto	1 pacchetto

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	625 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2984 kJ/ 713 kcal	477 kJ/ 114 kcal
Grassi (g)	15 g	2 g
Grassi saturi(g)	6 g	1 g
Carboidrati (g)	90 g	14 g
Zuccheri (g)	10 g	2 g
Fibre (g)	20 g	3 g
Proteine (g)	40 g	7 g
Sale (g)	5 g	1 g

Allergeni

7) Latte **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



Cuocere i fagioli all'uccelletto

- Scolate i **fagioli** e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Rosolate l'**aglio** (potete tenere la buccia) con un filo d'**olio** e qualche foglia di **salvia** in un'ampia padella antiaderente a fuoco medio-alto per 2-3 minuti.
- Unite i **fagioli**, i **pomodorini ciliegino in salsa**, 100 ml di **acqua** (circa mezzo bicchiere) per 2 persone, un pizzico di **sale**, **pepe** e 1 cucchiaino di **zucchero**. Coprite con il coperchio e cuocete per 12-14 minuti, finché la salsa si sarà leggermente ristretta.
- Alla fine unite il **basilico**.

3



Cuocere le polpette

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

- Riportate la padella di step 2 su fuoco medio-alto con un filo d'**olio**.
- Unite le **polpette** e cuocetele per 6-7 minuti con il coperchio.
- Aggiungete il **burro** e un pizzico di **timo** e cuocete per un altro minuto.
- Alla fine salate e pepate a piacere.

2



Preparare i crostini

- Tagliate il **pane** a fette diagonali spesse 2 cm.
- Scaldate 2-3 cucchiai d'**olio** in un'altra padella.
- Unite le fette di pane e un pizzico di **sale** e tostatele per 5-6 minuti, finché saranno dorate e croccanti, poi spostatele in un piatto. In alternativa, potete tostarle in un tostapane.

4



Disporre nei piatti

- Distribuite i **fagioli all'uccelletto** nei piatti.
- Unite le **polpette** e accompagnate con il **pane**.

Buon Appetito!