



# Polpette in "dry rub" alle erbe con patate novelle, datterini e glassa al balsamico

25 minuti • Mangiami per primo

6



Dry Rub alle erbe



Patate



Pomodorini Datterini



Glassa Al Balsamico



Polpette di pollo



Insalata Mista



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

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Dry Rub alle erbe <b>8)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Patate	8 pezzi	16 pezzi
Pomodorini Datterini**	150 g	500 g
Glassa Al Balsamico <b>14)</b>	2 pacchetti	4 pacchetti
Polpette di pollo**	1 pacchetto	2 pacchetti
Insalata Mista**	50 g	100 g

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	436 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1524 kJ/ 364 kcal	349 kJ/ 84 kcal
Grassi (g)	7 g	2 g
Grassi saturi (g)	2 g	0 g
Carboidrati (g)	50 g	12 g
Zuccheri (g)	7 g	2 g
Fibre (g)	4 g	1 g
Proteine (g)	25 g	6 g
Sale (g)	3 g	1 g

## Allergeni

**8)** Uova **14)** Anidride solforosa e solfiti

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://hellofresh.it)

1



## Cuocere le patate

- Tagliate le **patate** a metà (potete tenere la buccia).
- Portate su fuoco medio-alto una padella antiaderente con un filo d'**olio d'oliva**, le patate e 150 ml di **acqua** (circa mezzo bicchiere) per 2 persone. Coprite con un coperchio e cuocete per circa 13-14 minuti.
- Togliete il coperchio e proseguite la cottura per 4-5 minuti, o finché le patate saranno dorate.

3



## Cuocere le polpette

**TIP: le polpette saranno cotte quando la carne all'interno risulterà bianca e asciutta.**

- Scaldate una padella a fuoco medio con 1-2 cucchiaini d'**olio**.
- Rosolate le **polpette** per circa 6-7 minuti, mescolando ogni tanto.
- Mescolate insieme il **dry rub** con 5 cucchiaini d'**acqua** (per 2 persone) e versatelo sulle polpette.
- Proseguite la cottura per altri 1-2 minuti.

2



## Preparare l'insalata

- Nel frattempo, tagliate i **pomodorini** a metà.
- Trasferiteli in una ciotola con l'**insalata mista** e condite con **sale** e **olio** a piacere.

4



## Disporre nei piatti

- Disponete le **polpette** nei piatti, irrorandole con il loro fondo di cottura, e accompagnate con le **patate**.
- Servite a parte l'**insalata** e conditela a piacere con la **glassa al balsamico**.

Buon Appetito!