



Polpette di pollo e peperoni alla romana con olive, bruschette integrali e insalata

35 minuti • Mangiami per primo

3



Polpette di pollo



Peperone



Olive



Rosmarino Secco



Concentrato Di Pomodoro



Insalata Mista



Pane integrale



Cipolla



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, Aceto, 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
Peperone**	1 pezzo	2 pezzi
Olive	1 pacchetto	2 pacchetti
Rosmarino Secco	1 pacchetto	1 pacchetto
Concentrato Di Pomodoro	1 pacchetto	1 pacchetto
Insalata Mista**	50 g	100 g
Pane integrale 13)	200 g	400 g
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	457 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2277 kJ/ 544 kcal	498 kJ/ 119 kcal
Grassi (g)	11 g	2 g
Grassi saturi (g)	2 g	1 g
Carboidrati (g)	75 g	17 g
Zuccheri (g)	15 g	3 g
Fibre (g)	9 g	2 g
Proteine (g)	31 g	7 g
Sale (g)	3 g	1 g

Allergeni

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 peperoni

- Sbucciate e tritate finemente la **cipolla**.
- Tagliate il **peperone** a striscioline di circa 1 cm e le **olive** a metà.
- Scaldate una padella con un filo d'**olio** a fuoco medio. Rosolate la cipolla per 2-3 minuti, poi aggiungete i **peperoni**, le **olive** e 1-2 cucchiaini di **concentrato di pomodoro**.
- Condite con **sale**, un pizzico di **rosmarino**, **zucchero** e **pepe**. Bagnate con 100 ml di **acqua** (circa mezzo bicchiere) e cuocete per 12-14 minuti con il coperchio, mescolando ogni tanto.

3



Tostare il pane

- Tagliate il **pane** a fette diagonali e tostatelo in un tostapane o in una padella a fuoco medio-alto con un filo d'**olio** e un pizzico di **sale** per 5-6 minuti, voltandolo a metà cottura.
- Condite l'**insalata mista** con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.

2



Cuocere le polpette

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

- Aggiungete le **polpette** nella padella con i peperoni, condite con un pizzico di **sale** e proseguite la cottura per altri 6-7 minuti, mescolando di tanto in tanto.

4



Disporre nei piatti

- Disponete le **polpette** e i **peperoni** nei piatti.
- Accompagnate con l'**insalata mista** e il **pane** tostato.

Buon Appetito!