



# Crema di broccoli e polenta alle alici con briciole saporite e peperoncino

35 minuti • Piccante

12



Broccoli



Alici



Aglio



Panko (pangrattato giapponese)



Polenta



Patate



Brodo Granulare Vegetale



Cipolla



Peperoncino Tritato



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?  
Scansiona il QR code e lascia un commento!

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe



## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Broccoli	1 pezzo	2 pezzi
Alici <b>4)</b>	46 g	92 g
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Panko (pangrattato giapponese) <b>13)</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Polenta	1 pacchetto	2 pacchetti
Patate	1 pezzo	2 pezzi
Brodo Granulare Vegetale <b>10)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Peperoncino Tritato <b>1)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>690 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	1885 kJ/ 451 kcal	273 kJ/ 65 kcal
Grassi (g)	5 g	1 g
Grassi saturi (g)	1 g	0 g
Carboidrati (g)	76 g	11 g
Zuccheri (g)	12 g	2 g
Fibre (g)	11 g	2 g
Proteine (g)	22 g	3 g
Sale (g)	6 g	1 g

## Allergeni

**4)** Pesce **10)** Sedano **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://hellofresh.it)



## Tagliare le verdure

**TIP: usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.**

- Portate a bollore una pentola con 200 ml d'**acqua** per persona e il **brodo**. Assaggiare e aggiungete **sale** per regolare la sapidità.
- Separate le cimette del **broccolo** dal gambo e tagliate quest'ultimo a cubetti piccoli.
- Sbucciate la **cipolla** e affettatela sottilmente.
- Sbucciate e tagliate a cubetti la **patata**.



## Preparare la crema

**TIP: tenete da parte un bicchiere di brodo prima di scolare le verdure.**

- Scolate le **verdure**, tenete da parte qualche cimetta di **broccolo** per guarnire e frullate il resto con un frullatore a immersione, unendo gradualmente il **brodo** tenuto da parte fino a ottenere la consistenza che desiderate.
- Assaggiare e aggiustate con **sale** e **pepe** a piacere.



## Cuocere le verdure

- Scaldare un filo d'**olio** in una pentola capiente.
- Unire la **cipolla** e soffriggete per 3-4 minuti. Aggiungete la **patata** e il **broccolo** (cimette e gambo) e rosolate a fuoco medio per 5 minuti.
- Abbassate la fiamma, aggiungete il **brodo** bollente e proseguite la cottura con il coperchio per circa 18-20 minuti, o finché le verdure saranno tenere.
- Scaldare una padella a fuoco medio-alto con un filo d'**olio** e tostate il **panko** con un pizzico di **sale** per 4-5 minuti, finché sarà dorato, quindi trasferitelo in una ciotolina.



## Disporre nei piatti

- Disponete la **crema** in piatti fondi o ciotole.
- Guarnite con le cimette di **broccolo** tenute da parte, qualche cubetto di **polenta** e una spolverizzata di briciole di **panko** tostato.
- Condite con un filo d'**olio** e una macinata di **pepe**.
- Servite il resto della **polenta** e delle **briciole** a parte.



## Tostare la polenta

**TIP: omettete il peperoncino se non gradite il piccante, la ricetta sarà comunque deliziosa.**

- Tagliate la **polenta** a dadini e sbucciate l'**aglio**.
- Riportate la padella usata per il panko su fuoco alto con un filo d'**olio** e l'**aglio**, unite i cubetti di **polenta** e rosolateli su tutti i lati per 7-8 minuti, mescolando spesso, poi aggiungete un pizzico di **peperoncino** e le **alici**.
- Cuocete finché le **alici** si saranno disfatte, per circa 2-3 minuti.

Buon Appetito!