



Polpette di pollo sfumate al limone con polenta rosolata ed erbe alla besciamella

25 minuti • Mangiami per primo

11



Polpette di pollo



Aglio



Polenta



Erbette



Besciamella



Formaggio a pasta dura grattugiato



Limone



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

Ricetta personalizzata: Prestate attenzione ai riquadri rosa presenti su questa scheda se avete scelto di aggiungere o sostituire una proteina alla vostra ricetta.

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
Polpette di pollo**	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Polenta	1 pacchetto	2 pacchetti
Erbette**	1 pezzo	1 pezzo
Besciamella** 7) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Formaggio a pasta dura grattugiato** 7) 8)	1 pacchetto	2 pacchetti
Limone	1 pezzo	1 pezzo

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	632 g	100 g	752 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2443 kJ/ 584 kcal	387 kJ/ 92 kcal	3096 kJ/ 740 kcal	412 kJ/ 98 kcal
Grassi (g)	23 g	4 g	29 g	4 g
Grassi saturi(g)	13 g	2 g	15 g	2 g
Carboidrati (g)	61 g	10 g	67 g	9 g
Zuccheri (g)	7 g	1 g	8 g	1 g
Fibre (g)	2 g	0 g	2 g	0 g
Proteine (g)	34 g	5 g	53 g	7 g
Sale (g)	5 g	1 g	6 g	1 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

1



Cuocere la polenta

- Tagliate la **polenta** a bastoncini di circa 2 cm.
- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio con un filo d'**olio** e cuocete la polenta per 10-12 minuti, mescolando spesso, finché sarà ben dorata su tutti i lati.
- Una volta cotta, disponetela nei piatti.

3



Cuocere le polpette

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

- Riportate la padella usata per la polenta su fuoco medio con un filo d'**olio** e rosolate l'**aglio** sbucciato per 1-2 minuti.
- Aggiungete le **polpette**, un pizzico di **sale** e cuocete 6-7 minuti con il coperchio.
- Sfumatete con il succo di mezzo **limone** e proseguite la cottura senza coperchio per altri 4 minuti circa.

2



Cuocere le erbette

- Rimuovete circa 2 cm dal gambo delle **erbette** e tagliatele a striscioline di circa 1 cm.
- Scaldate in una padella a fuoco medio un filo d'**olio**, unite le erbette, coprite con il coperchio e cuocete per 4-5 minuti, mescolando di tanto in tanto.
- Aggiungete la **besciamella**, una macinata di **pepe**, un pizzico di **sale** e proseguite la cottura per 1-2 minuti.
- Alla fine spegnete, unite il **formaggio grattugiato** e tenete da parte coperto.

4



Disporre nei piatti

- Disponete le **polpette** nei piatti.
- Accompagnate con le **erbette** alla **besciamella** e i bastoncini di **polenta**.

Buon Appetito!