



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

35 minuti • Piccante

14



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

***Conservare al fresco*

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	690 g	100 g
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 helloworldfresh.it

1



Tagliare le verdure

- Portate a bollore una pentola d'**acqua** leggermente salata e scioglietevi il **brodo**. Assaggiate e aggiungete **sale** per regolarne la sapidità.
- Tagliate il **broccolo** separando le cimette e riducendo il gambo a dadini piccoli.
- Sbucciate la **cipolla** e affettatela sottilmente.
- Sbucciate e tagliate a cubetti la **patata**.

4



Preparare la crema

TIP: prima di scolare le verdure, tenete da parte un bicchiere di brodo a persona, che potrebbe servirvi per regolare la consistenza della crema.

- 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.
- Assaggiate e aggiustate con un pizzico di **sale** e **pepe**.

2



Cuocere le verdure

- Scaldate un filo d'**olio** in una pentola capiente a fuoco medio.
- Unite la **cipolla** e soffriggete per 3-4 minuti, quindi aggiungete la **patata** e il **broccolo** (cimette e gambo) e cuocete per 5 minuti.
- Abbassate la fiamma, aggiungete il **brodo** e proseguite la cottura con il coperchio per circa 18-20 minuti, o finché le verdure saranno tenere.
- Tagliate la **polenta** a dadini.
- Sbucciate l'**aglio**.

5



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** tostate in ciotole separate.

3



Tostare la polenta

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

- Scaldate una padella con un filo d'**olio** a fuoco medio-alto. Unite il **panko**, un pizzico di **sale** e cuocete per 3-4 minuti, finché sarà dorato, poi spostatelo in un piatto.
- Riportate la padella 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, fino a doratura, poi aggiungete un pizzico di **peperoncino** e le **alici**.
- Cuocete finché le **alici** si saranno disfatte, per circa 2-3 minuti.

Buon Appetito!