



Polpette di pollo Ras El Hanout con rucola e hummus di ceci e carota

25 minuti • Mangiami per primo

19



Polpette di pollo



Ceci



Tahina



Aglia



Ras El Hanout



Chips di pane



Carota



Rucola



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 |
|--------------------------|-------------|-------------|
| Polpette di pollo** | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Ceci | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Tahina 3) | 1 bustina | 2 bustine |
| Aglio | 1 spicchio | 2 spicchi |
| Ras El Hanout | 1 pacchetto | 1 pacchetto |
| Chips di pane 13) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Carota** | 1 pezzo | 2 pezzi |
| Rucola** | 100 g | 200 g |

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

| | Per porzione | Per 100g |
|----------------------------------|----------------------|---------------------|
| per gli ingredienti non cucinati | 476 g | 100 g |
| Energia (kJ/kcal) | 2876 kJ/ 687 kcal | 604 kJ/ 144 kcal |
| Grassi (g) | 27 g | 6 g |
| Grassi saturi(g) | 5 g | 1 g |
| Carboidrati (g) | 65 g | 14 g |
| Zuccheri (g) | 6 g | 1 g |
| Fibre (g) | 15 g | 3 g |
| Proteine (g) | 41 g | 9 g |
| Sale (g) | 4 g | 1 g |

Allergeni

3) Semi di sesamo **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



Preparare l'hummus

- Pelate e tagliate la **carota** a rondelle.
- Scolate i **ceci** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Rosolate l'**aglio** (potete tenere la buccia) con un filo d'**olio** in una padella antiaderente a fuoco medio per 1-2 minuti.
- Aggiungete i **ceci**, la **carota**, un pizzico di **sale**, **pepe**, 100 ml d'**acqua** (per 2 persone) e cuocete con un coperchio per 5-6 minuti.
- Eliminate l'**aglio**, unite la **tahina** e frullate il tutto con 1 cucchiaio d'olio, fino a ottenere una crema liscia.
- Se necessario, aggiungete altra **acqua** calda per regolare la consistenza e aggiustate di **sale**.

3



Condire la rucola

- Condite la **rucola** con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.

2



Cuocere le polpette

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

- Scaldate a fuoco medio una padella antiaderente con 1 cucchiaio d'**olio**.
- Rosolate le **polpette** su tutti i lati per circa 6-7 minuti.
- Unite un pizzico di **mix di spezie** a piacere e 2 cucchiai d'**acqua** (per 2 persone) e proseguite la cottura per altri 1-2 minuti, mescolando bene per condire le polpette in modo uniforme, poi disponetele nei piatti.

4



Disporre nei piatti

TIP: la porzione di chips di pane è abbondante, se vi avanzano potete sbriciolarle e farne del pangrattato casereccio.

- Disponete la **rucola** nei piatti con le **polpette**.
- Accompagnate con l'**hummus** di ceci e carote e guarnite con le **chips di pane**.

Buon Appetito!