



# Comfort-burger di pollo e formaggio con insalata songino e cipolle caramellate

25 minuti • Mangiami per primo

4



Cipolla



Formaggio a pasta  
dura a julienne



Pane Per Hamburger



Macinato di pollo



Carota



Glassa Al Balsamico



Insalata songino



Ketchup



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

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe,  
Zucchero

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

|  | 2P          | 4P          |
|--|-------------|-------------|
| Cipolla                                | 2 pezzi     | 4 pezzi     |
| Formaggio a pasta dura a julienne** 7) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Pane Per Hamburger 7) 8) 13)           | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Macinato di pollo**                    | 300 g       | 600 g       |
| Carota**                               | 1 pezzo     | 2 pezzi     |
| Glassa Al Balsamico 14)                | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Insalata songino**                     | 1 pezzo     | 2 pezzi     |
| Ketchup                                | 3 pacchetti | 6 pacchetti |

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

|                                  | Per porzione         | Per 100g            |
|----------------------------------|----------------------|---------------------|
| per gli ingredienti non cucinati | <b>478 g</b>         | <b>100 g</b>        |
| Energia (kJ/kcal)                | 2534 kJ/<br>606 kcal | 530 kJ/<br>127 kcal |
| Grassi (g)                       | 22 g                 | 5 g                 |
| Grassi saturi(g)                 | 10 g                 | 2 g                 |
| Carboidrati (g)                  | 57 g                 | 12 g                |
| Zuccheri (g)                     | 19 g                 | 4 g                 |
| Fibre (g)                        | 5 g                  | 1 g                 |
| Proteine (g)                     | 43 g                 | 9 g                 |
| Sale (g)                         | 2 g                  | 0 g                 |

## Allergeni

7) Latte 8) Uova 13) Cereali contenenti glutine 14) Anidride solforosa e solfiti

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](http://hellofresh.it)

1



## Preparare le cipolle

- Sbucciate le **cipolle** e affettatele sottilmente.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio, unite le **cipolle**, un pizzico di **sale** e rosolate per 3-4 minuti.
- Aggiungete, per ogni persona, 1 cucchiaino di **zucchero**, 2 cucchiaini d'**acqua** e proseguite la cottura a fuoco basso per 8-9 minuti, finché saranno tenere e traslucide, poi spostatele in un piatto.
- Tagliate i **panini** a metà.

3



## Cuocere la carne e tostare il pane

**TIP: gli hamburger saranno cotti quando risulteranno opachi e non più rosa al centro.**

- Scaldate 2 cucchiaini d'**olio** a fuoco medio-alto in una padella antiaderente e rosolate gli **hamburger** per 4-5 minuti per lato.
- Spolverizzate con il **formaggio**, aggiungete un cucchiaino di **acqua** sul fondo della padella e proseguite la cottura con il coperchio a fiamma bassa, finché si sarà fuso (poca acqua sul fondo della padella crea vapore e fa in modo che il formaggio fonda più in fretta).
- Riportate la padella usata per le cipolle su fuoco medio con un filo d'**olio** e tostate il **pane** dal lato tagliato per 2-3 minuti.

2



## Condire l'insalata

- Nel frattempo, pelate e grattugiate la **carota** con una grattugia a fori larghi. Mettetela in una ciotola con l'**insalata** e condite con **sale** e **olio**.
- Raccogliete in una ciotola il **macinato di pollo** con **sale**, un filo d'**olio**. Lavorate il composto con le mani e formate un **hamburger** a testa.

4



## Disporre nei piatti

- Spalmate il **ketchup** su entrambi i lati del panino.
- Disponete il **burger** sul **pane** e completate con le **cipolle** caramellate.
- Servite a parte l'**insalata** e irroratela con la **glassa al balsamico**.

**Buon Appetito!**