

# Polpette di pollo al burro e timo con fagioli all'uccelletto e crostini tostati

25 minuti • Mangiami per primo

18



Polpette di pollo



Salvia



Fagioli Cannellini



Pomodorini  
Ciliegiolo in salsa



Aglio



Ciabatta



Burro



Basilico



Timo essiccato



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,  
Zucchero

## 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
Salvia**	1 pezzo	2 pezzi
Fagioli Cannellini	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodori Ciliegino in salsa	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Ciabatta <b>13)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Burro** <b>7)</b>	2 pacchetti	4 pacchetti
Basilico**	5 g	10 g
Timo essiccato	1 pacchetto	1 pacchetto

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	625 g	100 g	745 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2996 kJ/ 716 kcal	479 kJ/ 115 kcal	3649 kJ/ 872 kcal	490 kJ/ 117 kcal
Grassi (g)	18 g	3 g	24 g	3 g
Grassi saturi (g)	7 g	1 g	9 g	1 g
Carboidrati (g)	89 g	14 g	95 g	13 g
Zuccheri (g)	10 g	2 g	11 g	1 g
Fibre (g)	17 g	3 g	17 g	2 g
Proteine (g)	40 g	6 g	59 g	8 g
Sale (g)	5 g	1 g	6 g	1 g

## Allergeni

**7) Latte **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](http://hellofresh.it)

1



## Cuocere i fagioli

- Scolate i **fagioli** e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Rosolate l'**aglio** (potete tenere la buccia) con un filo d'**olio** e qualche foglia di **salvia** in una ampia padella antiaderente a fuoco medio-alto per 2-3 minuti.
- Unite i **fagioli**, i **pomodori ciliegino in salsa**, 100 ml di **acqua** (circa mezzo bicchiere) per 2 persone, un pizzico di **sale**, **pepe** e 1 cucchiaino di **zucchero**. Coprite e cuocete per 12-14 minuti, finché la salsa si sarà leggermente ristretta.
- Alla fine unite il **basilico**.

3



## Cuocere le polpette

- TIP: le polpette saranno cotte quando saranno opache al centro.**
- Riportate la padella di step 2 su fuoco medio-alto con un filo d'**olio**.
  - Unite le **polpette** e cuocetele per 6-7 minuti con il coperchio.
  - Aggiungete il **burro** e un pizzico di **timo** e cuocete per un altro minuto.
  - Alla fine salate e pepate a piacere.

2



## Preparare i crostini

- Tagliate il **pane** a fette diagonali spesse 2 cm.
- Scaldare 2-3 cucchiai d'**olio** in un'altra padella.
- Unite le fette di **pane** e un pizzico di **sale** e tostatele per 5-6 minuti, finché saranno dorate e croccanti, poi spostatele in un piatto. In alternativa, tostatele in un tostapane.

4



## Disporre nei piatti

- Distribuite i **fagioli** nei piatti.
- Unite le **polpette** e accompagnate con il **pane**.

Buon Appetito!