



Polpettone alla ligure di spinaci e pecorino con insalata di finocchi e carote

50 minuti

13



Misto d'uovo



Patate



Spinaci



Panko (pangrattato giapponese)



Noce moscata



Pecorino romano Dop



Maionese



Limone



Finocchio



Carota



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 |
|------------------------------------|-------------|-------------|
| Misto d'uovo** 8) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Patate | 2 pezzi | 4 pezzi |
| Spinaci** | 250 g | 500 g |
| Panko (pangrattato giapponese) 13) | 1 pacchetto | 1 pacchetto |
| Noce moscata | 1 pacchetto | 1 pacchetto |
| Pecorino romano Dop** 7) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Maionese 8) | 4 pacchetti | 8 pacchetti |
| Limone | 1 pezzo | 2 pezzi |
| Finocchio** | 1 pezzo | 2 pezzi |
| Carota** | 1 pezzo | 2 pezzi |

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

| | Per porzione | Per 100g |
|----------------------------------|----------------------|---------------------|
| per gli ingredienti non cucinati | 673 g | 100 g |
| Energia (kJ/kcal) | 2818 kJ/ 673 kcal | 419 kJ/ 100 kcal |
| Grassi (g) | 37 g | 5 g |
| Grassi saturi(g) | 10 g | 2 g |
| Carboidrati (g) | 58 g | 9 g |
| Zuccheri (g) | 8 g | 1 g |
| Fibre (g) | 11 g | 2 g |
| Proteine (g) | 30 g | 4 g |
| Sale (g) | 2 g | 0 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



Lessare le patate

TIP: usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.

- Portate a bollire una pentola d'**acqua** salata.
- Preiscaldate il forno a 220 °C in modalità statica.
- Sbucciate e tagliate le **patate** e cubetti di circa 1 cm. Lessatele per 15 minuti circa, o finché saranno tenere.
- Nel frattempo, scaldare una padella a fuoco medio con un filo d'**olio** e rosolate gli **spinaci** con un pizzico di **sale** per 4-5 minuti, mescolando spesso.

3



Preparare le verdure

- Condite la **maionese** con il succo di uno spicchio di **limone** (per 2 persone), un pizzico di **sale**, **pepe** e mescolate bene.
- Sbucciate e grattugiate la **carota** con una grattugia a fori larghi.
- Eliminate la base dura e le punte del **finocchio** e affettatelo a strisciole sottili.
- Raccogliete carote e finocchi in una ciotola e condite a piacere con **sale**, **pepe**, **olio** e succo di **limone**.

2



Preparare il polpettone

- Trasferite le **patate** in una ciotola capiente e schiacciatele con uno schiacciapatate o con una forchetta.
- Unite gli **spinaci** cotti, il **misto d'uovo**, il **pecorino**, un pizzico di **noce moscata**, un cucchiaino di **panko** e un pizzico di **sale** e **pepe**. Mescolate fino a ottenere un composto omogeneo.
- Spolverizzate il fondo di una pirofila da forno con una manciata di **panko** e irrorate con un generoso filo d'**olio**. Aggiungete il composto di patate e spinaci, livellatelo e disponete sulla superficie il panko rimasto.
- Cuocete in forno per 25 minuti circa.

4



Disporre nei piatti

- Tagliate il **polpettone** e disponetelo nei piatti.
- Accompagnate con l'insalata di **carote** e **finocchi** e la **maionese** al limone.

Buon Appetito!