



Polenta pasticciata al fontal con funghi Portobello e cavolo nero stufato

30 minuti

8



Aglio



Cavolo Nero



Funghi Portobello



Fontal



Polenta



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

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio d'oliva

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Cavolo Nero**	1 pezzo	2 pezzi
Funghi Portobello**	250 g	500 g
Fontal** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Polenta	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	477 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3305 kJ/ 790 kcal	693 kJ/ 166 kcal
Grassi (g)	18 g	4 g
Grassi saturi (g)	10 g	2 g
Carboidrati (g)	128 g	27 g
Zuccheri (g)	6 g	1 g
Fibre (g)	12 g	3 g
Proteine (g)	31 g	6 g
Sale (g)	1 g	0 g

Allergeni

7) Latte

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



Cuocere le verdure

- Portate a bollire 1l d'**acqua** leggermente salata (per 2 persone).
- Eliminate la costa dura centrale dalle foglie di **cavolo nero** e tagliatele a striscioline.
- Schiacciate l'**aglio** (potete tenere la buccia).
- Scaldate una padella a fuoco medio con 1-2 cucchiaini d'**olio** e rosolate l'**aglio** per 2-3 minuti.
- Riducete i **funghi** a fette di 1 cm e uniteli in padella insieme al **cavolo nero**.
- Coprite con un coperchio e proseguite la cottura a fuoco dolce per circa 10-12 minuti, finché i funghi saranno teneri e dorati e il cavolo nero appassito, poi salate e pepate a piacere.

3



Condire la polenta

- Eliminate la buccia del **fontal** e tagliatelo a cubetti piccoli.
- Una volta cotta, incorporatelo nella **polenta** e mescolate bene per farlo sciogliere.

2



Preparare la polenta

TIP: "a pioggia" significa versare un ingrediente in maniera graduale e costante, e serve a evitare la formazione di grumi.

- Mentre cuocete le verdure, versate la **polenta** a pioggia nella pentola con l'acqua bollente.
- Mescolate continuamente con una frusta o un cucchiaio di legno e cuocete per 5 minuti circa.

4



Disporre nei piatti

- Distribuite la **polenta** conca in piatti fondi o ciotole.
- Adagiate sopra i **funghi** e il **cavolo nero**.

Buon Appetito!