



# 'Mondeghili' - polpette impanate di carne con crema di zucca alla salvia e nocciole

35 minuti • Uova non incluse

3



Macinato misto di  
maiale e manzo



Zucca



Panko (pangrattato  
giapponese)



Patate



Salvia



Formaggio a pasta  
dura grattugiato



Nocciole



Aglio



Burro



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: Uova, 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
Macinato misto di maiale e manzo**	280 g	500 g
Zucca**	1 pezzo	1 pezzo
Panko (pangrattato giapponese) <b>13</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Patate	1 pezzo	2 pezzi
Salvia**	1 pezzo	1 pezzo
Formaggio a pasta dura grattugiato** <b>7 8</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Nocchie <b>2</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Burro** <b>7</b>	2 pacchetti	4 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	407 g	100 g	547 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3000 kJ/ 717 kcal	737 kJ/ 176 kcal	4301 kJ/ 1028 kcal	786 kJ/ 188 kcal
Grassi (g)	43 g	11 g	65 g	12 g
Grassi saturi (g)	18 g	4 g	27 g	5 g
Carboidrati (g)	41 g	10 g	41 g	8 g
Zuccheri (g)	4 g	1 g	5 g	1 g
Fibre (g)	10 g	3 g	11 g	2 g
Proteine (g)	41 g	10 g	67 g	12 g
Sale (g)	1 g	0 g	2 g	0 g

## Allergeni

**2)** Frutta a guscio **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](http://hellofresh.it)



## Lessare le verdure

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

- Portate a bollore una pentola d'**acqua** salata.
- Sbucciate e tagliate la **patata** a tocchetti di circa 1 cm.
- Lessate **zucca** e **patata** per circa 14-15 minuti, o finché saranno tenere.



## Cuocere i mondeghili

**TIP: le polpette saranno cotte quando risulteranno opache al centro.**

- Ricoprite il fondo di una padella d'**olio** e scaldatela bene a fuoco medio. Per capire se l'olio è in temperatura buttatevi dentro poche briciole, se sfrigolano potete iniziare a friggere.
- Friggete i **mondeghili** per circa 5 minuti per lato.
- Trasferiteli in un piatto foderato di carta da cucina per asciugare l'olio in eccesso.



## Preparare i mondeghili

- Nel frattempo che lessate le verdure, raccogliete il **macinato misto** in una ciotola con il **formaggio grattugiato**, un **uovo** per 2 persone, un pizzico di **sale** e **pepe**.
- Mescolate il composto fino ad amalgamare gli ingredienti e formate 12-14 polpette.
- Disponete il **panko** in un piatto fondo e impanate le **polpette**, poi schiacciatele delicatamente fino a ottenere dei dischetti spessi circa 2 cm (mondeghili).
- Tritate grossolanamente le **nocchie** e, se desiderate un risultato più fragrante, tostatele in padella senza condimenti per 3-4 minuti.



## Disporre nei piatti

- Disponete la crema di **zucca** nei piatti e adagiate accanto i **mondeghili**.
- Guarnite con le **nocchie** e la **salvia**.



## Preparare la crema

- Tenete da parte un bicchiere di **acqua di cottura** e scolate le **verdure**.
- Trasferitele in una padella con un filo d'**olio**, qualche foglia di **salvia** e l'**aglio** (potete tenere la buccia) e rosolate a fuoco medio-alto per 3-4 minuti.
- Eliminate **aglio** e **salvia**, trasferite le verdure in un bicchiere del mixer insieme al **burro** e frullate fino a ottenere una consistenza omogenea.
- Se desiderate una consistenza più liquida, allungate la crema con qualche cucchiaio d'**acqua di cottura**.

Buon Appetito!