

Burger di pollo al formaggio fondente con songino, carote 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!

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
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 porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	478 g	100 g	628 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2534 kJ/ 606 kcal	530 kJ/ 127 kcal	3425 kJ/ 819 kcal	545 kJ/ 130 kcal
Grassi (g)	22 g	5 g	33 g	5 g
Grassi saturi(g)	10 g	2 g	13 g	2 g
Carboidrati (g)	57 g	12 g	57 g	9 g
Zuccheri (g)	19 g	4 g	19 g	3 g
Fibre (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Proteine (g)	43 g	9 g	72 g	11 g
Sale (g)	2 g	0 g	3 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 helloworldfresh.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.

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 fondere il formaggio 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

TIP: ricordatevi di lavare bene l'insalata prima di condirla.

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

4



Disporre nei piatti

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

Buon Appetito!