



# 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 hellofresh.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. Mettetela 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!