



# Polpettone di manzo e maiale al forno con patate e verdure dolci alle mandorle

40 minuti

15



Macinato misto di  
maiale e manzo



Zucchini



Cipolla



Prezzemolo



Mandorle



Panko (pangrattato  
giapponese)



Formaggio a pasta  
dura grattugiato



Patate



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

Dalla dispensa: Sale, Olio d'oliva, 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
Macinato misto di maiale e manzo**	280 g	500 g
Zucchina**	1 pezzo	2 pezzi
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Prezzemolo**	5 g	10 g
Mandorle <b>2)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Panko (pangrattato giapponese) <b>13)</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Formaggio a pasta dura grattugiato** <b>7) 8)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Patate	3 pezzi	6 pezzi

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>635 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	3141 kJ/ 751 kcal	495 kJ/ 118 kcal
Grassi (g)	35 g	6 g
Grassi saturi(g)	14 g	2 g
Carboidrati (g)	66 g	10 g
Zuccheri (g)	7 g	1 g
Fibre (g)	8 g	1 g
Proteine (g)	44 g	7 g
Sale (g)	1 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!

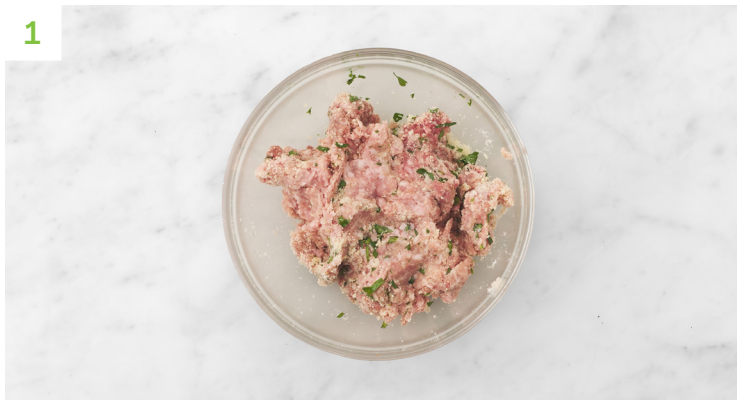
### Conservate il kit ricette in frigo

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)

1



## Preparare gli ingredienti

- Preiscaldate il forno a 220 °C.
- Tritate finemente il **prezzemolo**.
- Tagliate le **patate** a spicchi di 1 cm (potete tenere la buccia). Mettetele in una ciotola con 1 cucchiaio d'olio e conditele in modo uniforme. Distribuitele su una teglia foderata con carta da forno, cercando di non sovrapporle.
- Raccogliete in una ciotola il **macinato misto**, il **panko**, il **prezzemolo**, il **formaggio grattugiato**, **sale**, **pepe** e lavorate il composto con le mani per amalgamare gli ingredienti.
- Modellate il composto dando la forma ovale e allungata di un **polpettone** (realizzate 2 polpettoni per 4 persone).

3



## Cuocere le verdure in agrodolce

- Nel frattempo, sbucciate e tagliate la **cipolla** a spicchi.
- Tagliate la **zucchina** a rondelle di 0,5 cm e tritate grossolanamente le **mandorle**.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella antiaderente a fuoco medio. Aggiungete le **verdure** e le **mandorle**, un cucchiaino di **zucchero** (per 2 persone), **sale** e **pepe** e rosolate per 3-4 minuti.
- Abbassate la fiamma a medio-bassa e proseguite la cottura per 10-12 minuti.

2



## Cuocere polpettone e patate

**TIP: il polpettone sarà cotto quando risulterà opaco e chiaro al centro.**

- Trasferite il **polpettone** sulla teglia con le **patate**, irroratelo con un filo d'olio e cuocete in forno caldo per 30 minuti, voltandolo e mescolando le **patate** a metà cottura.
- Alla fine salate a piacere.

4



## Disporre nei piatti

- Tagliate il **polpettone** a fette e disponetelo nei piatti.
- Accompagnate con le **verdure** e le **patate** arrosto.

Buon Appetito!