



# Spezzatino di salsiccia, bietole e patate con peperoncino e Pecorino Romano Dop

25 minuti • Piccante

12



Salsiccia di maiale



Patate



Pecorino romano Dop



Aglio



Peperoncino Tritato



Bietola



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

Dalla dispensa: Sale, Olio d'oliva, Pepe

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Salsiccia di maiale**	1 pacchetto	1 pacchetto
Patate	2 pezzi	4 pezzi
Pecorino romano Dop** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Peperoncino Tritato	1 pacchetto	1 pacchetto
Bietola**	200 g	400 g

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	483 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2298 kJ/ 549 kcal	476 kJ/ 114 kcal
Grassi (g)	30 g	6 g
Grassi saturi (g)	12 g	2 g
Carboidrati (g)	36 g	8 g
Zuccheri (g)	2 g	0 g
Fibre (g)	5 g	1 g
Proteine (g)	37 g	8 g
Sale (g)	4 g	1 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 [helloworldfresh.it](https://helloworldfresh.it)

1



## Preparare gli ingredienti

**TIP: omettete il peperoncino se non gradite il piccante, la ricetta sarà comunque deliziosa.**

- Eliminate la pelle della **salsiccia** e tagliatela in tocchetti di 2 cm circa.
- Scaldate un'ampia padella antiaderente a fuoco medio con un filo d'**olio**. Unite l'**aglio** (potete tenere la buccia) e un pizzico di **peperoncino** e rosolate per 1-2 minuti
- Unite la **salsiccia** e proseguite la cottura per 3-4 minuti.

3



## Unire le bietole

- Rimuovete la parte più coriacea dal gambo delle **bietole** e riducetele a striscioline.
- Unitele in padella, coprite con il coperchio e proseguite la cottura per altri 10 minuti: dovreste ottenere una consistenza brodosa, aggiungete un altro mezzo bicchiere d'**acqua**, se necessario.
- Alla fine, spegnete il fuoco, condite con una manciata di **pecorino** e mescolate.

2



## Cuocere la salsiccia

**TIP: la salsiccia sarà cotta quando risulterà opaca e chiara al centro.**

- Sbucciate le **patate**, tagliatele a cubetti piccoli di circa 1-2 cm circa e unitele nella padella.
- Condite con un pizzico di **pepe**, incorporate 250-300 ml d'**acqua** (circa un bicchiere) per 2 persone e cuocete per 5 minuti.

4



## Disporre nei piatti

- Disponete lo **stufato** di salsiccia, bietole e patate nei piatti.
- Spolverizzate con il **pecorino** rimasto e condite a piacere con una macinata di **pepe**.

Buon Appetito!