



Burger di cosce di pollo e spezie Tex-Mex con formaggio fuso, insalata e cipolle dolci

25 minuti • Mangiami per primo

4



Cipolla



Formaggio a pasta dura a julienne



Pane Per Hamburger



Carota



Glassa Al Balsamico



Insalata songino



Ketchup



Cosce di pollo disossate senza pelle



Mix Di Spezie Tex-Mex



Macinato misto di maiale e manzo



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
Carota**	1 pezzo	2 pezzi
Glissa Al Balsamico 14)	1 pacchetto	2 pacchetti
Insalata songino**	1 pezzo	2 pezzi
Ketchup	3 pacchetti	6 pacchetti
Cosce di pollo disossate senza pelle**	300 g	600 g
Mix Di Spezie Tex-Mex	1 pacchetto	2 pacchetti
Macinato misto di maiale e manzo**	280 g	500 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	480 g	100 g	470 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2537 kJ/606 kcal	528 kJ/126 kcal	2565 kJ/709 kcal	631 kJ/151 kcal
Grassi (g)	22 g	5 g	34 g	7 g
Grassi saturi (g)	10 g	2 g	16 g	3 g
Carboidrati (g)	57 g	12 g	58 g	12 g
Zuccheri (g)	19 g	4 g	19 g	4 g
Fibre (g)	5 g	1 g	6 g	1 g
Proteine (g)	43 g	9 g	41 g	9 g
Sale (g)	2 g	1 g	3 g	1 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



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.
- Tagliate i **panini** a metà.



Cuocere il pollo

TIP: il pollo sarà cotto quando risulterà opaco e non più rosa al centro.

- Scaldate un filo d'**olio** a fuoco medio in una padella antiaderente e rosolate il **pollo** per 5-6 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 in modo che il formaggio fonda 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.



Condire l'insalata

TIP: ricordate di lavare bene l'insalata.

- 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**.
- Mettete il **pollo** in un piatto fondo e conditelo con un pizzico di **sale**, il **mix di spezie** dosato a piacere e un filo d'**olio**, mescolando bene con un cucchiaino.

Ricetta personalizzata: lavorate il macinato misto con un pizzico di sale e di mix di spezie e formate 1 burger a testa. Cuocetelo 4-5 minuti per lato in padella a fuoco medio-alto con un filo d'olio finché sarà opaco e chiaro al centro, poi unite il formaggio come indicato in step 3.



Disporre nei piatti

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

Buon Appetito!