

# Burger di cosce di pollo e spezie Tex-Mex

con formaggio fuso, insalata e cipolle dolci

25 minuti • Mangiami per primo













Pane Per Hamburger



Carota



Glassa Al Balsamico



Insalata songino



Ketchup



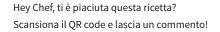
Cosce di pollo disossate senza pelle



Mix Di Spezie Tex-Mex







**Ricetta personalizzata:** Prestate attenzione ai riquadri rosa presenti su questa scheda se avete scelto di aggiungere o sostituire una proteina alla vostra ricetta.

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinarel

## Ingredienti

	2P	4P	
Cipolla	2 pezzi	4 pezzi	
Formaggio a pasta dura a julienne** <b>7)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti	
Pane Per Hamburger 7) 8) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti	
Carota**	1 pezzo	2 pezzi	
Glassa 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	

<sup>\*\*</sup>Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per	Per	Per	Per
	porzione	100g	porzione	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







# 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 cucchiai 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.
- Spolverizzatelo con il formaggio, aggiungete un cucchiaio 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 grattuggiate 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 cucchiaio.

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 glassa al balsamico.