



# Polpettone di carne e patate al forno con insalata, finocchi e mandorle

40 minuti

2



Macinato misto di  
maiale e manzo



Mandorle



Panko (pangrattato  
giapponese)



Formaggio a pasta  
dura grattugiato



Patate



Finocchio



Insalata Mista



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: Sale, Olio d'oliva, Pepe,  
Aceto

## 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
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 pezzo
Finocchio**	1 pezzo	2 pezzo
Insalata Mista**	50 g	100 g

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	608 g	100 g	748 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3134 kJ/ 749 kcal	516 kJ/ 123 kcal	4435 kJ/ 1060 kcal	593 kJ/ 142 kcal
Grassi (g)	35 g	6 g	58 g	8 g
Grassi saturi(g)	14 g	2 g	23 g	3 g
Carboidrati (g)	66 g	11 g	67 g	9 g
Zuccheri (g)	6 g	1 g	7 g	1 g
Fibre (g)	10 g	2 g	11 g	1 g
Proteine (g)	44 g	7 g	71 g	10 g
Sale (g)	1 g	0 g	2 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

- Preriscaldate il forno a 220 °C.
- Tagliate le **patate** a bastoncini 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 di carne**, il **panko**, 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



## Preparare l'insalata

- Nel frattempo, eliminate la base dura e le punte del **finocchio** e riducetelo a fettine di 1 cm.
- Tritate grossolanamente le **mandorle**.
- Raccogliete **finocchi** e **mandorle** in una ciotola con l'**insalata mista** e condite con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.

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 **patate** e l'**insalata**.

Buon Appetito!