



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 2)	1 pacchetto	2 pacchetti
Panko (pangrattato giapponese) 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Formaggio a pasta dura grattugiato** 7) 8)	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 helloworldfresh.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!