



Hamburger di carne e salsa alle cipolle con spezie Cajun e mix di carote e cavolo

35 minuti

6



Patate



Panko (pangrattato giapponese)



Pane Per Hamburger



Mix di spezie stile Cajun



Macinato misto di maiale e manzo



Mix di Carote e Cavolo Cappuccio



Maionese



Cipolla



Senape



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, Aceto, Zucchero

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Patate	3 pezzi	6 pezzi
Panko (pangrattato giapponese) 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Pane Per Hamburger 7) 8) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Mix di spezie stile Cajun 14)	1 pacchetto	2 pacchetti
Macinato misto di maiale e manzo**	280 g	500 g
Mix di Carote e Cavolo Cappuccio**	1 pezzo	1 pezzo
Maionese 8)	3 pacchetti	6 pacchetti
Cipolla	2 pezzi	2 pezzi
Senape 9)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	682 g	100 g	822 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	4149 kJ/992 kcal	609 kJ/146 kcal	5450 kJ/1303 kcal	663 kJ/159 kcal
Grassi (g)	41 g	6 g	64 g	8 g
Grassi saturi (g)	13 g	2 g	23 g	3 g
Carboidrati (g)	102 g	15 g	103 g	13 g
Zuccheri (g)	11 g	2 g	12 g	1 g
Fibre (g)	9 g	1 g	9 g	1 g
Proteine (g)	41 g	6 g	68 g	8 g
Sale (g)	3 g	0 g	4 g	0 g

Allergeni

7) Latte **8)** Uova **9)** Senape **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 patate

- Preriscaldare il forno a 220 °C.
- Tagliate le **patate** a bastoncini di circa 1 cm (potete tenere la buccia).
- Raccoglietele in una ciotola con 1 cucchiaino d'**olio**, 1-2 cucchiaini di **mix di spezie** e conditele in modo uniforme.
- Distribuitele su una teglia foderata con carta da forno, cercando di non sovrapporle, e cuocetele in forno caldo per circa 30-35 minuti, mescolandole a metà cottura. Alla fine salate a piacere.



Preparare gli hamburger

TIP: l'hamburger sarà cotto quando la carne all'interno risulta bianca e opaca.

- Disponete il **macinato di carne** in una ciotola con 1-2 cucchiaini di **mix di spezie** e il **panko**.
- Lavorate il composto con le mani fino ad amalgamare gli ingredienti, poi formate 1 hamburger a persona.
- Scaldate a fuoco medio-alto una padella antiaderente con un filo d'**olio**.
- Cuocete gli **hamburger** per 4-5 minuti per lato, finché si sarà formata una crosticina dorata sulla superficie.
- Tagliate i **panini** a metà e scaldateli in forno per 3-4 minuti.



Cuocere la cipolla

- 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 cuocete per 3-4 minuti, mescolando ogni tanto.
- Aggiungete, per ogni persona, 1 cucchiaino di **zucchero**, 2 cucchiaini d'**acqua** e proseguite la cottura a fuoco basso per 5-6 minuti, finché saranno tenere e traslucide.



Disporre nei piatti

- Spalmate un cucchiaino di **salsa** sulla base del **panino** e adagiatevi sopra l'**hamburger** e il **mix di carote e cavolo**.
- Accompagnate con le **patate** e il **mix di carote e cavolo** rimanente.



Preparare la salsa e condire le verdure

- Raccogliete in una ciotolina la **maionese**, la **senape**, le **cipolle** caramellate e, per 2 persone, 1 cucchiaino d'**acqua**, 1-2 cucchiaini d'**aceto**, 1 cucchiaino d'**olio** e mescolate bene.
- Disponete in una ciotola il **mix di cavolo e carote** e conditelo con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.

Buon Appetito!