



Spezzatino di salsiccia, bietole e patate con Pecorino Romano Dop e peperoncino

25 minuti • Piccante

5



Salsiccia di maiale



Patate



Pecorino romano Dop



Aglio



Peperoncino Tritato



Bietola



Cosce di pollo
disossate senza
pelle



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

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Salsiccia di maiale**	1 pacchetto	1 pacchetto
Patate	2 pezzi	4 pezzi
Pecorino romano Dop** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Peperoncino Tritato	1 pacchetto	1 pacchetto
Bietola**	200 g	400 g
Cosce di pollo dissossate senza pelle**	300 g	600 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	483 g	100 g	473 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2298 kJ/ 549 kcal	476 kJ/ 114 kcal	1898 kJ/ 454 kcal	402 kJ/ 96 kcal
Grassi (g)	30 g	6 g	18 g	4 g
Grassi saturi(g)	12 g	2 g	7 g	1 g
Carboidrati (g)	36 g	8 g	36 g	8 g
Zuccheri (g)	2 g	0 g	2 g	0 g
Fibre (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Proteine (g)	37 g	8 g	40 g	8 g
Sale (g)	4 g	1 g	1 g	0 g

Allergeni

7) Latte

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

1



Preparare gli ingredienti

TIP: omettete il peperoncino se non gradite il piccante, la ricetta sarà comunque deliziosa.

- Eliminate la pelle della **salsiccia** e tagliatela in tocchetti di 2 cm circa.
- Scaldate un'ampia padella antiaderente a fuoco medio con un filo d'**olio**. Unite l'**aglio** (potete tenere la buccia) e un pizzico di **peperoncino** e rosolate per 1-2 minuti
- Unite la **salsiccia** e proseguite la cottura per 3-4 minuti.

3



Unire le bietole

- Rimuovete la parte più coriacea dal gambo delle **bietole** e riducetele a strisciole.
- Unitele in padella, coprite con il coperchio e proseguite la cottura per altri 10 minuti: dovreste ottenere una consistenza brodosa, aggiungete un altro mezzo bicchiere d'**acqua**, se necessario.
- Alla fine, spegnete il fuoco, condite con una manciata di **pecorino** e mescolate.

2



Cuocere la salsiccia

TIP: la salsiccia sarà cotta quando risulterà opaca e chiara al centro.

- Sbucciate le **patate**, tagliatele a cubetti piccoli di circa 1-2 cm circa e unitele nella padella.
- Condite con un pizzico di **pepe**, incorporate 300-350 ml d'**acqua** (circa un bicchiere e mezzo) per 2 persone e cuocete per 5 minuti.

Ricetta personalizzata: tagliate il pollo a tocchetti e cuocetelo in padella con gli altri ingredienti per circa 15 minuti, finché sarà opaco e chiaro al centro.

4



Disporre nei piatti

- Disponete lo **stufato** di salsiccia, bietole e patate nei piatti.
- Spolverizzate con il **pecorino** rimasto e condite a piacere con una macinata di **pepe**.

Buon Appetito!