

Polpette di pollo e fagioli all'uccelletto

con sugo di pomodoro, timo e crostini

25 minuti • Mangiami per primo

19



Polpette di pollo



Fagioli Cannellini



Aglio



Ciabatta



Salsa di pomodoro



Formaggio a pasta dura grattugiato



Timo



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, Burro, Zucchero

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Polpette di pollo**	1 pacchetto	2 pacchetti
Fagioli Cannellini**	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Ciabatta 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa di pomodoro	1 pacchetto	1 pacchetto
Formaggio a pasta dura grattugiato** 7) 8)	1 pacchetto	2 pacchetti
Timo**	5 g	5 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	534 g	100 g	654 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2936 kJ/ 702 kcal	550 kJ/ 131 kcal	3589 kJ/ 858 kcal	549 kJ/ 131 kcal
Grassi (g)	16 g	3 g	22 g	3 g
Grassi saturi (g)	6 g	1 g	8 g	1 g
Carboidrati (g)	86 g	16 g	92 g	14 g
Zuccheri (g)	7 g	1 g	8 g	1 g
Fibre (g)	15 g	3 g	15 g	2 g
Proteine (g)	45 g	8 g	64 g	10 g
Sale (g)	5 g	1 g	9 g	1 g

Allergeni

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



Cuocere i fagioli

- Scolate i **fagioli** e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Rosolate l'**aglio** (potete tenere la buccia) con un filo d'**olio** a fuoco medio-alto per 2-3 minuti.
- Unite i **fagioli**, la **salsa di pomodoro**, 50 ml di **acqua** (circa 5 cucchiai) per 2 persone, un pizzico di **sale**, **pepe** e 1 cucchiaino di **zucchero**. Coprite e cuocete per circa 12-14 minuti, finché la salsa si sarà leggermente ristretta.

3



Cuocere le polpette

TIP: le polpette saranno cotte quando saranno opache al centro.

- Riportate la padella di step 2 su fuoco medio-alto con un filo d'**olio**.
- Unite le **polpette** e cuocetele per 6-7 minuti con il coperchio.
- Aggiungete 1-2 cucchiai di **burro** e un pizzico di **timo** e cuocete per un altro minuto.
- Alla fine conditele con il **formaggio grattugiato** e un pizzico di **sale** e **pepe** a piacere.

2



Preparare i crostini

- Tagliate il **pane** a fette diagonali spesse 2 cm.
- Scaldate 2-3 cucchiai d'**olio** in un'altra padella.
- Unite le fette di **pane** e un pizzico di **sale** e tostatele per 5-6 minuti, finché saranno dorati e croccanti, poi spostatele in un piatto. In alternativa, potete tostarle in un tostapane.

4



Disporre nei piatti

- Distribuite i **fagioli** al sugo nei piatti.
- Unite le **polpette** e accompagnate con il **pane**.

Buon Appetito!