



Burger di pollo e salsa tzatziki con cetrioli, cipolle marinate e patate

40 minuti • Mangiami per primo

6



Pomodoro



Yogurt bianco intero



Pane Per Hamburger



Macinato di pollo



Cetriolo



Cipolla



Patate



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,
Zucchero, Aceto

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Pomodoro**	1 pezzo	2 pezzi
Yogurt bianco intero** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Pane Per Hamburger 7) 8) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Macinato di pollo**	300 g	600 g
Cetriolo**	1 pezzo	2 pezzi
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Patate	8 pezzi	16 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	730 g	100 g	880 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2823 kJ/ 675 kcal	387 kJ/ 93 kcal	3714 kJ/ 888 kcal	422 kJ/ 101 kcal
Grassi (g)	19 g	3 g	30 g	3 g
Grassi saturi(g)	8 g	1 g	11 g	1 g
Carboidrati (g)	81 g	11 g	81 g	9 g
Zuccheri (g)	15 g	2 g	15 g	2 g
Fibre (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Proteine (g)	42 g	6 g	71 g	8 g
Sale (g)	1 g	0 g	2 g	0 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 hellofresh.it



Preparare gli ingredienti

- Preriscaldate il forno a 220 °C in modalità statica.
- Sbucciate e affettate sottilmente la **cipolla** ad anelli sottili di circa 3 mm.
- Mescolate in una ciotola, per 2 persone, 2 cucchiaini di **aceto**, 4 cucchiaini d'**acqua**, mezzo cucchiaino di **zucchero** e 1 pizzico di **sale**. Unite la **cipolla** e lasciate marinare per almeno 15 minuti.
- Tagliate le **patate** a spicchi di circa 1 cm (potete tenere la buccia).
- Raccoglietele in una ciotola con 1 cucchiaino d'**olio** e conditele in modo uniforme.



Cuocere gli hamburger

TIP: gli hamburger saranno cotti quando la carne all'interno risulterà bianca e asciutta.

- Scaldare un filo d'**olio** in una padella antiaderente a fuoco medio.
- Cuocete gli **hamburger** per 4-5 minuti per lato.
- Tagliate i **panini** a metà e scaldateli in forno per 2-3 minuti.



Arrostire le patate

- Distribuite le **patate** 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.
- Tagliate metà **cetriolo** a rondelle e grattugiate l'altra metà con una grattugia a fori larghi. Strizzate fra le mani la parte grattugiata per eliminare l'acqua all'interno.
- Tagliate il **pomodoro** a fette.



Preparare la salsa tzatziki

- Mentre cuocete gli hamburger, mettete in una ciotola il **cetriolo** grattugiato, lo **yogurt** e un cucchiaino d'**olio**.
- Aggiungete un pizzico di **sale**, **pepe** e mescolate bene.



Formare gli hamburger

- Raccogliete il **macinato di pollo**, insieme a un cucchiaino d'olio e un generoso pizzico di **sale**.
- Mescolate con le mani per amalgamare gli ingredienti e formate un **hamburger** per persona.



Disporre nei piatti

- Spalmate un cucchiaino di **salsa tzatziki** sul **pane** e disponetevi sopra l'**hamburger**.
- Guarnite con le fette di **pomodoro**, le rondelle di **cetriolo** e la **cipolla** marinata.
- Accompagnate con le **patatine** al forno.

Buon Appetito!