



'El diablo' - burger piccante all'harissa con patate arrosto, cavolo cappuccio e carote

35 minuti • Piccante

4



Pane Per Hamburger



Maionese



Harissa



Peperoncino



Patata Dolce



Mix di Carote e
Cavolo Cappuccio



Macinato misto di
maiale e manzo



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, Aceto

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Pane Per Hamburger 7) 8) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Maionese 8)	4 pacchetti	8 pacchetti
Harissa	1 pacchetto	2 pacchetti
Peperoncino	2 pezzi	4 pezzi
Patata Dolce	1 pezzo	2 pezzi
Mix di Carote e Cavolo Cappuccio**	1 pezzo	1 pezzo
Macinato misto di maiale e manzo**	280 g	500 g
Patate	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	584 g	100 g	724 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3955 kJ/ 945 kcal	677 kJ/ 162 kcal	5255 kJ/ 1256 kcal	726 kJ/ 173 kcal
Grassi (g)	44 g	8 g	67 g	9 g
Grassi saturi(g)	14 g	2 g	23 g	3 g
Carboidrati (g)	88 g	15 g	89 g	12 g
Zuccheri (g)	15 g	3 g	15 g	2 g
Fibre (g)	8 g	1 g	9 g	1 g
Proteine (g)	38 g	7 g	65 g	9 g
Sale (g)	2 g	0 g	3 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 helloworldfresh.it

1



Preparare le patate

- Preriscaldate il forno a 220 °C.
- Tagliate la **patata dolce** e la **patata** a bastoncini di circa 1 cm (potete tenere la buccia).
- Raccoglietele in una ciotola con 1 cucchiaino d'**olio** 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.

3



Preparare gli hamburger

TIP: l'hamburger sarà cotto quando la carne all'interno risulterà scura e asciutta.

- Disponete il **macinato di carne** in una ciotola con 1-2 cucchiaini di **harissa** (è leggermente piccante, dosatela a piacere).
- 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.

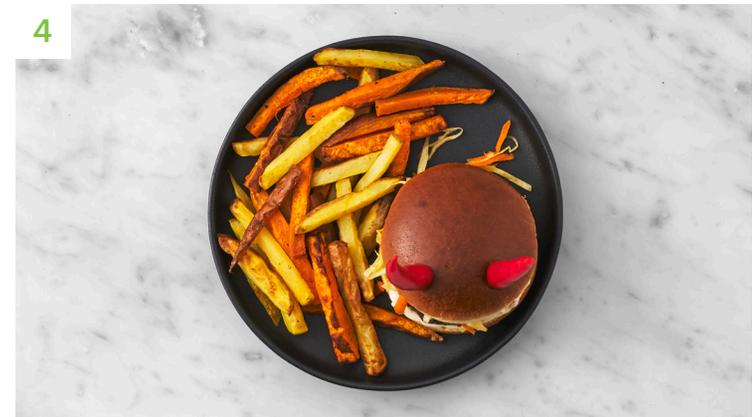
2



Condire le verdure

- Disponete in una ciotola il **mix di cavolo e carote** e conditelo con **sale, aceto e olio** a piacere.
- Tagliate 1 cm dai **peperoncini** (tenete la punta intatta per guarnire il burger, se volete), tritateli finemente e raccoglieteli in una ciotolina con la **maionese**. Unite anche un cucchiaino di **aceto** e mescolate bene.

4



Disporre nei piatti

- Spalmate un cucchiaino di **salsa** sulla base del **pane** e adagiatevi sopra l'**hamburger** e il **mix di carote e cavolo**.
- Forate leggermente la parte superiore del pane e infilate i **peperoncini** rimasti intatti, oppure ancorateli al pane con degli stuzzicadenti (per dare la forma di diavoleto).
- Accompagnate con le **patate**.

Buon Appetito!