

# Polpette di pollo Ras El Hanout con rucola e hummus di ceci e carota

25 minuti

19



Polpette di pollo



Ceci



Tahina



Agljo



Ras El Hanout



Chips di pane



Carota



Rucola



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
Polpette di pollo**	1 pacchetto	2 pacchetti
Ceci	1 pacchetto	2 pacchetti
Tahina <b>3)</b>	1 bustina	2 bustine
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Ras El Hanout	1 pacchetto	1 pacchetto
Chips di pane <b>13)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Carota**	1 pezzo	2 pezzi
Rucola**	100 g	100 g

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>474 g</b>	<b>100 g</b>	<b>594 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2806 kJ/ 671 kcal	593 kJ/ 142 kcal	3458 kJ/ 827 kcal	583 kJ/ 139 kcal
Grassi (g)	26 g	5 g	32 g	5 g
Grassi saturi (g)	5 g	1 g	6 g	1 g
Carboidrati (g)	65 g	14 g	71 g	12 g
Zuccheri (g)	5 g	1 g	6 g	1 g
Fibre (g)	15 g	3 g	15 g	3 g
Proteine (g)	41 g	9 g	60 g	10 g
Sale (g)	4 g	1 g	6 g	1 g

## Allergeni

**3)** Semi di sesamo **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](http://hellofresh.it)



## Preparare l'hummus

- Sbucciate e tagliate la **carota** a tocchetti di 2 cm.
- Scolate i **ceci** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Rosolate l'**aglio** (potete tenere la buccia) con un filo d'olio in una padella antiaderente a fuoco medio per 1-2 minuti.
- Aggiungete i **ceci**, la **carota**, un pizzico di **sale**, **pepe**, 100 ml d'**acqua** (per 2 persone) e cuocete con un coperchio per 5-6 minuti.
- Eliminate l'aglio e trasferite il resto (inclusa l'acqua di cottura) in un bicchiere del mixer. Unite la **tahina**, 1 cucchiaino d'olio per persona e frullate fino a ottenere una crema liscia.
- Se necessario, aggiungete altra acqua calda per regolare la consistenza e aggiustate di sale.



## Condire la rucola

- Condite la **rucola** con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.



## Cuocere le polpette

**TIP: le polpette saranno cotte quando saranno bianche e opache al centro.**

- Nel frattempo, scaldate a fuoco medio una padella antiaderente con 1-2 cucchiaini d'**olio**.
- Rosolate le **polpette** su tutti i lati per circa 6-7 minuti.
- Unite un pizzico di **mix di spezie** e 2 cucchiaini d'**acqua** (per 2 persone) e proseguite la cottura per altri 1-2 minuti, mescolando bene per condire le polpette in modo uniforme.



## Disporre nei piatti

**TIP: la porzione di chips di pane è abbondante, se vi avanzano potete sbriciolarle e farne del pangrattato casereccio.**

- Disponete nei piatti le **polpette** con l'**hummus**.
- Accompagnate con la **rucola** e con le **chips di pane**.

**Buon Appetito!**