



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

25 minuti • Mangiami per primo

6



Polpette di pollo



Ceci



Tahina



Aglia



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

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 3)	1 bustina	2 bustine
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Ras El Hanout	1 pacchetto	1 pacchetto
Chips di pane 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Carota**	1 pezzo	2 pezzi
Ruola**	100 g	200 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	474 g	100 g	594 g	100 g
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

1



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**, unite la **tahina** e frullate ceci e carota con 1 cucchiaio d'olio per persona, fino a ottenere una crema liscia.
- Se necessario, aggiungete altra acqua calda per regolare la consistenza e aggiustate di sale.

3



Condire l'insalata

- Condite la **ruola** (ricordate di lavarla bene) con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.

2



Cuocere le polpette

TIP: le polpette saranno cotte quando risulteranno opache e non più rosa al centro.

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

4



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 le **chips di pane** e la **ruola**.

Buon Appetito!