



# Polpette dorate di merluzzo e patate con crema di broccoli al peperoncino

45 minuti • Piccante • Uova non incluse

12



Filetti di merluzzo



Formaggio a pasta dura grattugiato



Aglio



Broccoli



Cipolla



Peperoncino Tritato



Alloro



Pangrattato



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, Uova, 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          |
|--|-------------|-------------|
| Filetti di merluzzo** 4)                   | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Formaggio a pasta dura grattugiato** 7) 8) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Aglio                                      | 1 spicchio  | 2 spicchi   |
| Broccoli**                                 | 250 g       | 500 g       |
| Cipolla                                    | 1 pezzo     | 1 pezzo     |
| Peperoncino Tritato                        | 1 pacchetto | 1 pacchetto |
| Alloro                                     | 1 pezzo     | 2 pezzi     |
| Pangrattato 13)                            | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Patate                                     | 1 pezzo     | 2 pezzi     |

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

|                                  | Per porzione         | Per 100g            | Per porzione         | Per 100g            |
|----------------------------------|----------------------|---------------------|----------------------|---------------------|
| per gli ingredienti non cucinati | 449 g                | 100 g               | 559 g                | 100 g               |
| Energia (kJ/kcal)                | 2306 kJ/<br>551 kcal | 514 kJ/<br>123 kcal | 2674 kJ/<br>639 kcal | 478 kJ/<br>114 kcal |
| Grassi (g)                       | 24 g                 | 5 g                 | 25 g                 | 4 g                 |
| Grassi saturi (g)                | 7 g                  | 2 g                 | 7 g                  | 1 g                 |
| Carboidrati (g)                  | 48 g                 | 11 g                | 48 g                 | 9 g                 |
| Zuccheri (g)                     | 4 g                  | 1 g                 | 4 g                  | 1 g                 |
| Fibre (g)                        | 7 g                  | 2 g                 | 7 g                  | 1 g                 |
| Proteine (g)                     | 38 g                 | 8 g                 | 58 g                 | 10 g                |
| Sale (g)                         | 1 g                  | 0 g                 | 1 g                  | 0 g                 |

## Allergeni

4) Pesce 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](http://hellofresh.it)



## Lessare patate e merluzzo

**TIP: il merluzzo sarà cotto quando sarà opaco e chiaro al centro.**

- Portate a bollore una pentola d'**acqua** salata. Usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.
- Sbucciate e tagliate le **patate** a tocchetti di 2 cm.
- Sbucciate lo spicchio d'**aglio**.
- Verificate l'eventuale presenza di lisce nel **pescce** ed eliminatele. Lessatelo con le **patate**, l'**alloro**, l'**aglio** e un'abbondante macinata di **pepe** per 15-18 minuti.



## Preparare la crema

- Una volta cotto, trasferite il **broccolo** in un bicchiere del mixer con un filo d'olio, un pizzico di **sale** e **pepe**.
- Frullate fino a ottenere una crema omogenea e unite 1 cucchiaio d'acqua se desiderate una consistenza più liquida.
- Assaggiate e regolate di **sale** e **pepe** a piacere.



## Cuocere il broccolo

**TIP: omettete il peperoncino se non gradite il piccante, la ricetta sarà comunque deliziosa.**

- Riducete il **broccolo** a cimette.
- Sbuciate e tritate finemente la **cipolla**.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio, unite la **cipolla**, un pizzico di **peperoncino** dosato a piacere e rosolate per 2-3 minuti.
- Unite il **broccolo**, un pizzico di **sale**, **pepe**, 250 ml di **acqua** (circa un bicchiere), coprite con il coperchio e cuocete per 16-18 minuti a fuoco medio.



## Rosolare le polpette

- Scaldate 1-2 cucchiaini d'**olio** in una padella antiaderente a fuoco medio.
- Rosolate le **polpette** per 2 minuti, voltatele con delicatezza e cuocete per altri 3 minuti. Dovranno risultare dorate e croccanti.



## Preparare le polpette

**TIP: baganatevi le mani in modo da rendere meno appiccicoso l'impasto delle polpette.**

- Scolate **patate** e **merluzzo** e schiacciateli con una forchetta, eliminando aglio e alloro.
- Aggiungete, per 2 persone, un **uovo**, una manciata di **formaggio grattugiato**, un pizzico di **sale**, **pepe** e mescolate bene fino a ottenere un composto omogeneo.
- Prelevate un pezzetto di impasto e lavoratelo con le mani per dargli una forma rotonda, quindi schiacciatelo leggermente al centro fino a ottenere un dischetto. Dovrete ottenere circa 12-14 polpette per 2 persone.
- Raccogliete il **pangrattato** in un piatto e passatevi le polpette per impanarle in modo uniforme



## Disporre nei piatti

- Disponete la **crema** di broccoli nei piatti.
- Adagiate sopra le polpette di **merluzzo**.

Buon Appetito!