



# Polpette di pollo alla pizzaiola con mozzarella filante e sugo di pomodoro

15 minuti • Mangiami per primo

4

Cerca il kit con  
lo stesso numero



Polpette di pollo



Mozzarella



Salsa di pomodoro



Panpizzato



Origano Secco



Aglio

*Le polpette alla pizzaiola sono un grande classico della cucina italiana, avvolte in un goloso sugo di pomodoro con mozzarella filante e origano. Le nostre sono già pronte, preparate con carne italiana di pollo, solo da cuocere per pochi minuti e condire generosamente: così alla fine avrete tutto il piacere di intingere il pane. Il consiglio: mescolate piano le polpette in modo da non romperle e gustatele quando la mozzarella è calda e filante.*



## Cosa ti serve?

Olio di oliva, Burro, Sale, Pepe, Zucchero  
Padella antiaderente, Ciotolina

## Prima di cominciare

Lava frutta e verdura. Usa taglieri e utensili diversi per cibi crudi e cotti, oppure puliscili tra un uso e l'altro. Lavati le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti. Pianifica le ricette in base alla data di scadenza riportata sugli ingredienti.

## Ingredienti

	2P	4P
Polpette di pollo**	1 pacchetto	2 pacchetti
Mozzarella** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa di pomodoro	1 pacchetto	1 pacchetto
Panpizzato 11) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Origano Secco	1 pacchetto	1 pacchetto
Aglio	1 spicchio	2 spicchi

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	436 g	100 g	556 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3560 kJ/ 851 kcal	816 kJ/ 195 kcal	4212 kJ/ 1007 kcal	758 kJ/ 181 kcal
Grassi (g)	38 g	9 g	44 g	8 g
Grassi saturi(g)	15 g	3 g	17 g	3 g
Carboidrati (g)	84 g	19 g	90 g	16 g
Zuccheri (g)	14 g	3 g	15 g	3 g
Fibre (g)	4 g	1 g	4 g	1 g
Proteine (g)	43 g	10 g	62 g	11 g
Sale (g)	4 g	1 g	6 g	1 g

## Allergeni

7) Latte 11) Soia 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.

1



## Preparare le polpette

**TIP: bagnatevi leggermente le mani prima di formare le polpette, così il composto non si attaccherà.**

- Raccogliete in una ciotola il **macinato di carne** con **sale** e **pepe**.
- Mescolate per amalgamare gli ingredienti e formate 10-12 polpette per 2 persone.

3



## Tostare il pane

- Tostate nel frattempo il **pane** in un tostapane. In alternativa tostatelo in una padella antiaderente con un filo d'**olio** per 3-4 minuti.
- Tritate finemente l'**aglio** o grattugiatelo. Unite l'**aglio** in una ciotolina con 1-2 cucchiaini d'**olio**, l'**origano**, un pizzico di **sale** e **pepe**. Mescolate per amalgamare i sapori.
- Al termine della cottura delle **polpette**, togliete la padella dal fuoco, unite una noce di **burro** e mescolate per amalgamarlo al sugo.
- Unite le fette di **mozzarella** sopra le polpette, coprite con un coperchio e fate sciogliere per 1-2 minuti.

2



## Unire la salsa

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

- Scaldate un filo d'**olio** in una padella antiaderente a fuoco medio e aggiungete mezzo spicchio d'**aglio** sbucciato.
- Unite le **polpette**, condite con un pizzico di **sale** e rosolate per 2-3 minuti.
- Incorporate in padella la **salsa di pomodoro**, un pizzico di **sale** e 1-2 cucchiaini di **zucchero**.
- Cuocete per 10 minuti circa con coperchio a fuoco medio-basso.
- Tagliate la **mozzarella** a fette.

4



## Disporre nei piatti

- Condite il **pane** tostato con l'olio all'**origano** e tagliatelo a fette.
- Disponete le **polpette** nei piatti e accompagnate con il pane bruschettato.



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito [hellofresh.it](https://www.hellofresh.it)

Il nostro ingrediente segreto è la tua opinione: scansiona il QR code e commenta la ricetta

