



Crema di broccoli con polenta e alici e crumble saporito di panko tostato

40 minuti

5



Broccoli



Alici



Aglio



Panko (pangrattato giapponese)



Polenta



Patate



Brodo Granulare Vegetale



Cipolla



Peperoncino Tritato

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
Broccoli	1 pezzo	2 pezzi
Alici 4)	46 g	92 g
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Panko (pangrattato giapponese) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Polenta	1 pacchetto	2 pacchetti
Patate	1 pezzo	2 pezzi
Brodo Granulare Vegetale 10)	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Peperoncino Tritato 1)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	690 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1885 kJ/ 451 kcal	273 kJ/ 65 kcal
Grassi (g)	5 g	1 g
Grassi saturi (g)	1 g	0.1 g
Carboidrati (g)	76 g	11 g
Zuccheri (g)	12 g	2 g
Fibre (g)	11 g	2 g
Proteine (g)	22 g	3 g
Sale (g)	6 g	1 g

Allergeni

4) Pesce **10)** Sedano **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



Tagliare le verdure

- Portate a bollire una pentola con 200 ml di **acqua** per persona e scioglietevi il **brodo**. Quindi assaggiate e aggiungete **sale** per regolarne la sapidità.
- Tagliate il **broccolo** separando le cimette e tagliando il gambo a dadini piccoli.
- Sbucciate la **cipolla** e affettatela sottilmente.
- Pelate la **patata** e riducetela a cubetti.
- Tagliate la **polenta** a dadini.
- Sbucciate l'**aglio**.



Preparare la crema

TIP: prima di scolare le verdure, tenete da parte un bicchiere di brodo a persona: potrebbe servirvi per regolare la consistenza della crema.

- Scolate le **verdure**. Tenete da parte qualche cimetta di **broccolo** per guarnire e frullate il resto, unendo gradualmente il **brodo** tenuto da parte fino a ottenere la consistenza che desiderate.
- Assaggiate e aggiustate con un pizzico di **sale** e **pepe**.



Cuocere le verdure

- Scaldate un filo di **olio d'oliva** in una pentola capiente.
- Unitevi la **cipolla** e lasciatela soffriggere per 3-4 minuti, quindi aggiungete la **patata** e il **broccolo** (cimette e gambo) e rosolate a fuoco medio per 5 minuti.
- Abbassate la fiamma, aggiungete il **brodo** e continuate la cottura con il coperchio per 18-20 minuti, finché le verdure risulteranno morbide.



Disporre nei piatti

- Disponete la **crema di broccoli** in piatti fondi o ciotole.
- Guarnite con le cimette di **broccolo** tenute da parte, qualche dadino di **polenta** e una spolverizzata di **crumble di panko**. Irrorate con un filo di **olio** e condite con una macinata di **pepe**.
- Servite il resto della **polenta** e del **crumble di panko** a parte.



Tostare la polenta

- Scaldate intanto in una padella il **panko** con un filo di **olio** e un pizzico di **sale** per 2-3 minuti per creare un crumble saporito, quindi trasferitelo in un piatto.
- Riportate la padella su fuoco alto con poco **olio** e l'**aglio**. Unite i dadini di **polenta** e rosolateli su tutti i lati per 7-8 minuti, fino a doratura, poi aggiungete un pizzico di **peperoncino** e le **alici**.
- Cuocete finché le **alici** si saranno sciolte, per circa 2-3 minuti.

Ti piace cucinare con HelloFresh?
Scarica la nostra app e raccontaci com'è andata!

Buon Appetito!