



Curry burger di pollo e salsa yogurt con zucchine saltate e insalata

25 minuti • Mangiami per primo

11



Macinato di pollo



Pane Per Hamburger



Zucchina



Pasta Di Curry Giallo



Lattuga iceberg



Yogurt bianco intero



Com'è andata la tua consegna?
Scannerizza il QR code
e faccelo sapere!

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
Macinato di pollo**	300 g	600 g
Pane Per Hamburger 7) 8) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Zucchina	2 pezzi	4 pezzi
Pasta Di Curry Giallo 9)	1 pacchetto	2 pacchetti
Lattuga iceberg**	50 g	100 g
Yogurt bianco intero** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	532 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2247 kJ/ 537 kcal	422 kJ/ 101 kcal
Grassi (g)	19 g	4 g
Grassi saturi (g)	8 g	1 g
Carboidrati (g)	52 g	10 g
Zuccheri (g)	17 g	3 g
Fibre (g)	4 g	1 g
Proteine (g)	41 g	8 g
Sale (g)	3 g	0.5 g

Allergeni

7) Latte 8) Uova 9) Senape 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](https://www.hellofresh.it)



Cuocere le zucchine

- Tagliate le **zucchine** a rondelle di 0,5 cm.
- Scaldate un filo d'**olio d'oliva** in una padella a fuoco medio-alto. Unite le **zucchine** e rosolate per 2-3 minuti. Aggiungete 2 cucchiaini d'**acqua**, coprite con un coperchio e proseguite la cottura per circa 8-10 minuti, o finché saranno dorate.
- Alla fine salate a piacere e spostatele in un piatto.



Scaldare il pane

- Tagliate il **pane per hamburger** a metà.
- Ripulite la padella in cui avete cotto le zucchine con carta da cucina, riportatela su fuoco medio-alto senza condimenti e scaldate il pane, con il lato tagliato rivolto verso il basso, per circa 2-3 minuti.
- Condite l'**insalata** con un pizzico di **sale** e un filo d'**olio**.



Preparare i burger

- Nel frattempo, lavorate il **macinato di pollo** con un pizzico di **sale** e di **pepe** e ricavate un **burger** per persona.



Disporre nei piatti

- Spalmate la salsa allo **yogurt** e **curry** sulla base del **pane**.
- Adagiate sopra le **zucchine** e poi il **burger**.
- Accompagnate con l'**insalata**, le zucchine e la salsa rimaste.



Cuocere i burger

TIP: i burger saranno cotti quando la carne all'interno risulterà bianca e asciutta.

- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio con un filo d'**olio** e cuocetevi i **burger** per 4 minuti per lato.
- Mescolate intanto lo **yogurt** con la **pasta di curry giallo**.

Buon Appetito!