



Sandwich di pollo in salsa barbecue con crema di cannellini e bietole filanti

25 minuti • Mangiami per primo

18



Cosce di pollo
disossate senza pelle



Formaggio a pasta
dura a julienne



Salsa barbecue



Fagioli Cannellini



Bietola



Paprika Dolce



Pane Per Hamburger



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
Cosce di pollo disossate senza pelle**	300 g	600 g
Formaggio a pasta dura a julienne** (7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa barbecue	2 pacchetti	4 pacchetti
Fagioli Cannellini	1 pacchetto	2 pacchetti
Bietola	200 g	400 g
Paprika Dolce	1 pacchetto	2 pacchetti
Pane Per Hamburger (7) 8) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	556 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3012 kJ/ 720 kcal	542 kJ/ 129 kcal
Grassi (g)	22 g	4 g
Grassi saturi (g)	10 g	2 g
Carboidrati (g)	71 g	13 g
Zuccheri (g)	12 g	2 g
Fibre (g)	16 g	3 g
Proteine (g)	53 g	10 g
Sale (g)	3 g	1 g

Allergeni

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

1



Cuocere le bietole

- Eliminate la parte più coriacea del gambo e riducete le **bietole** a tocchetti di 3-4 cm.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio-alto.
- Unite le **bietole**, coprite con un coperchio e fatele appassire per 10 minuti, quindi spolverizzatele con il **formaggio grattugiato**, coprite nuovamente e proseguite la cottura per 2-3 minuti, finché si sarà sciolto.
- Assaggiate, aggiustate di **sale** e **pepe** e disponete le bietole nei piatti.

3



Frullare i cannellini

- Scolate nel frattempo i **fagioli cannellini** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Raccoglieteli in un bicchiere del mixer con un 2-3 cucchiaini d'**acqua**, un filo d'**olio**, 1-2 cucchiaini di **paprika** e un pizzico di **sale** e **pepe**, e frullateli fino a ottenere una crema liscia e omogenea.
- Tagliate i **panini** a metà.
- Riportate sul fuoco la padella dove avete cotto le bietole con un filo d'**olio** e tostate i panini dal lato tagliato per 1-2 minuti.

2



Cuocere il pollo

TIP: il pollo sarà cotto quando la carne all'interno risulterà bianca e asciutta.

- Scaldate bene una padella antiaderente. Unite un cucchiaino d'**olio**, il **pollo** e cuocetelo 6 minuti a fuoco medio-alto. Quindi voltatelo, coprite con un coperchio, e cuocete per altri 4 minuti.
- Una volta cotto, tritatelo finemente con un coltello e conditelo uniformemente con un goccio d'**acqua**, un pizzico di **sale** e la **salsa barbecue**.

4



Disporre nei piatti

- Spalmate la **crema di cannellini** sulla base dei **panini**.
- Adagiatevi sopra il **pollo** e richiudete.
- Accompagnate con le **bietole**.

Buon Appetito!