Polpette di carne ripiene di fontal filante

con funghi e spinaci saltati

Adatto ai Bambini Conta Calorie 40 minuti • Mangiami per primo

5

Macinato misto di maiale e manzo

Fontal

Aglio

Funghi Champignon

Spinaci

Prezzemolo

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio extravergine di oliva

Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Macinato misto di maiale e manzo**	280 g	560 g
Fontal** **7)**	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 pezzo	2 pezzi
Funghi Champignon	125 g	250 g
Spinaci**	250 g	500 g
Prezzemolo**	5 g	10 g

***Conservare al fresco*

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	**431 g**	**100 g**
Energia (kJ/kcal)	2792 kJ/ 667 Kcal	648 kJ/ 155 Kcal
Grassi (g)	50 g	12 g
Grassi saturi (g)	28 g	6 g
Carboidrati (g)	3 g	0.8 g
Zuccheri (g)	2 g	0.4 g
Fibre (g)	2 g	0.4 g
Proteine (g)	54 g	12 g

Allergeni

7) Latte

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

Riciclami!

MISTO
Carta da fonti gestite in maniera responsabile
FSC® C020930

1

Tagliare le verdure

- Tritate finemente il **prezzemolo**. Tenete 4-5 foglioline per la decorazione finale.
- Tagliate grossolanamente gli **spinaci**.
- Sbucciate e tagliate a meta l'**aglio**.

2

Preparare l'impasto delle polpette

- Unite in una ciotola il **macinato di carne**, il **prezzemolo** tritato, un generoso pizzico di **sale**, un cucchiaio d'**acqua** e un cucchiaio di **olio extravergine**: mescolate con cura per ottenere un composto omogeneo e mettetelo in frigo a riposare per 5 minuti.

3

Preparare le polpette

- Tagliate il **formaggio** in piccoli cubetti di 0,5 cm.
- Ricavate dall'impasto di **macinato di carne** 5-6 polpette a persona.
- Appiattitele e adagiate al centro qualche cubetto di **formaggio**.
- Lavoratele con le mani fino a chiuderle, conferendo nuovamente una forma rotonda e cercando di sigillare il **formaggio** al centro.

4

Cuocere le polpette

- Scaldate un filo d'**olio d'oliva** in una padella preferibilmente antiaderente a fuoco medio.
- Rosolatevi le **polpette** per 2 minuti per lato a fuoco vivace, poi continuate la cottura a fuoco medio, con il coperchio, per 8-10 minuti.
- Mescolate delicatamente per evitare di rompere le **polpette**.

5

Cuocere le verdure

- Scaldate un filo d'**olio d'oliva** in una seconda padella a fuoco medio alto.
- Unitevi l'**aglio** (dosatelo a seconda dei vostri gusti) e lasciate insaporire per 1-2 minuti, unitevi i **funghi**, un pizzico di **sale**, **pepe** e proseguite per 5-6 minuti.
- A questo punto unite nella padella gli **spinaci**, un pizzico di **sale** e di **pepe**, mezzo bicchiere d'**acqua** ogni 2 persone, coprite con il coperchio e lasciate cuocere per altri 5-6 minuti.

6

Disporre nei piatti

- Distribuite nei piatti le **polpette** ripiene ancora calde, accompagnandole con il mix di **funghi** e **spinaci**.
- Decorate con foglioline di **prezzemolo**.

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

Buon Appetito!