



HELLO
FRESH

Polpette di pollo alle spezie Ras El Hanout

con rucola e hummus di ceci al limone

Veloce

Preparation time : 25 min.



Polpette di
pollo 100% italiano



Ceci



Aglio



Ras El Hanout



Carota



Rucola



Naan



Limone



Sale



Pepe



Olio di oliva



What did you think of this recipe?
Scan the QR code to share your feedback.

Find the full recipe and preparation details online.
<https://hfresh.cottey.fr/it-IT/recipes/polpette-di-pollo-alle-spezie-ras-el-hanout-483>

Detach me! _____

Before you start

Plan ahead by checking the use-by dates of your ingredients. Rinse fresh produce and prepare the quantities listed below.

Utensils

Padella, Ciotola, Padella antiaderente, Bicchieri del mixer

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Polpette di pollo 100% italiano (pacchetto)	2	4	6
Ceci (pacchetto)	1	2	3
Aglio (pezzo(i))	1	2	3
Ras El Hanout (pacchetto)	½	1	1½
Carota (pezzo(i))	1	2	3
Rucola (g)	50	100	150
Naan (pacchetto)	1	2	3
Limone (pezzo(i))	½	1	1½
Sale (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Pepe (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Olio di oliva (cucchiaino)	3	6	9

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Energia	1062 Kcal
Energia (kJ)	4445 kJ
Grassi	45.4 g
di cui Acidi Grassi Saturi	7.7 g
Carboidrati	94.4 g
di cui Zuccheri	5.6 g
Fibre	18.1 g
Proteine	60.3 g
Sodio	1655.69 mg

Allergens

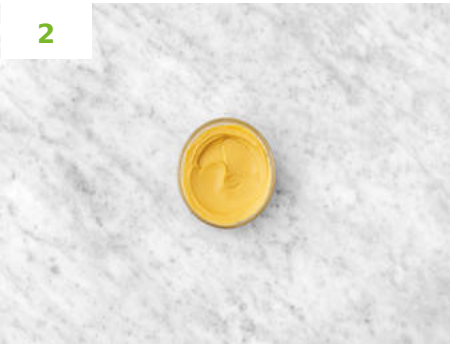
Può contenere tracce di allergeni, Cereali contenenti glutine, Sedano, Soia, Semi di sesamo, Pesce, Latte, Crostacei, Grano (Glutine), Uova, Senape, Frutta a guscio

Always check the product labels for allergen information.



Preparare l'hummus

Sbucciate e tagliate la **carota** a tocchetti di 2 cm. Tagliate il **limone** a spicchi. Scolate i **ceci** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente. Rosolate l'**aglio** (potete tenere la buccia) con un filo d'**olio** in una padella antiaderente a fuoco medio per 1-2 minuti. Aggiungete i **ceci**, la **carota**, un pizzico di **sale**, **pepe**, l'**acqua** per i ceci (dosi in tabella) e cuocete con il coperchio per 5-6 minuti, mescolando ogni tanto.



Frullare l'hummus

Raccogliete in un bicchiere del mixer **ceci** e **carote** col loro fondo di cottura (omettete l'aglio se non lo gradite). Unite, per persona, 1 cucchiaino d'**olio** e il succo di 1 spicchio di **limone**. Frullate fino a ottenere un hummus liscio. Assaggiare e aggiustate l'hummus con **sale** e succo di limone secondo i vostri gusti, oppure allungatelo con un goccino d' **acqua** se lo gradite più cremoso.



Cuocere le polpette

TIP: le polpette saranno cotte quando saranno bianche e opache al centro. Nel frattempo, scaldate a fuoco medio una padella antiaderente con 1-2 cucchiaini d'**olio**. Rosolate le **polpette** su tutti i lati per circa 6-7 minuti. Unite un pizzico di **mix di spezie** e 2 cucchiaini d'**acqua** (per 2 persone) e proseguite la cottura per altri 1-2 minuti, mescolando bene per condire le polpette in modo uniforme.



Condire l'insalata e scaldare i naan

Riscaldare i **naan** in forno a microonde per 1-2 minutiIn alternativa, scaldare i naan in una padella 2-3 minuti per lato. Condite la **rucola** con **sale**, **limone** e **olio** a piacere.



Disporre nei piatti

Disponete nei piatti le **polpette** con l'**hummus**. Accompagnate con la **rucola** e il **naan**.

Enjoy your meal!