



# Polpette di pollo pronte al sugo di lenticchie

con spinaci baby e focaccia fragrante

NOVITÀ

Poche calorie

Preparation time : 30 min.



Aglio



Polpette di  
pollo 100% italiano



Lenticchie



Concentrato Di  
Pomodoro



Alloro



Spinacino baby



Focaccia  
genovese



Olio d'oliva



Acqua per il  
sugo



Zucchero



Sale



Pepe



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-pronte-al-sugo-di-lenticchie-494>

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

Ingredients for 1-6 people

| Ingredient                                  | 2p       | 4p       | 6p       |
|---------------------------------------------|----------|----------|----------|
| Aglio (pezzo(i))                            | 1        | 2        | 3        |
| Polpette di pollo 100% italiano (pacchetto) | 1        | 2        | 3        |
| Lenticchie (pacchetto)                      | 1        | 2        | 3        |
| Concentrato Di Pomodoro (pacchetto)         | ½        | 1        | 1½       |
| Alloro (pezzo(i))                           | 1        | 2        | 3        |
| Spinacino baby (g)                          | 100      | 200      | 300      |
| Focaccia genovese (pacchetto)               | 1        | 2        | 3        |
| Olio d'oliva (q.b.)                         | to taste | to taste | to taste |
| Acqua per il sugo (ml)                      | 250      | 500      | 750      |
| Zucchero (q.b.)                             | to taste | to taste | to taste |
| Sale (q.b.)                                 | to taste | to taste | to taste |
| Pepe (q.b.)                                 | to taste | to taste | to taste |

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

| Per serving                | Amount    |
|----------------------------|-----------|
| Energia (kJ)               | 1900 kJ   |
| Energia                    | 454 Kcal  |
| Grassi                     | 9.9 g     |
| di cui Acidi Grassi Saturi | 2.3 g     |
| Carboidrati                | 54.8 g    |
| di cui Zuccheri            | 5.2 g     |
| Fibre                      | 9.3 g     |
| Proteine                   | 32.5 g    |
| Sodio                      | 679.79 mg |

Allergens

Può contenere tracce di allergeni, Cereali contenenti glutine, Soia, Semi di sesamo, Latte, Grano (Glutine), Uova, Senape

Always check the product labels for allergen information.



Rosolatura perfetta

**IMPORTANTE: le quantità per preparare la ricetta in base al numero di porzioni sono riportate nella tabella ingredienti!**

Scaldare un filo d'olio in una padella a fuoco medio e rosolate l'aglio (potete tenere la buccia) per 1-2 minuti, fino a farlo colorire.

Aggiungete le polpette e cuocetele per 5-6 minuti con il coperchio, mescolando di tanto in tanto, finché saranno dorate all'esterno e non più rosa al centro.



Sugo in cottura

Nel frattempo, scolate le lenticchie dal liquido di conservazione e sciacquatele sotto acqua corrente.

Unitele in padella con concentrato di pomodoro, l'alloro, l'acqua per il sugo (dosi in tabella), un pizzico di zucchero e mescolate.

Coprite con il coperchio e cuocete per 10-15 minuti.



Ancora più buono

Trascorso il tempo, unite anche gli spinaci (ricordate di lavarli bene) e cuocete per circa 3-4 minuti, fino a farli appassire.

Alla fine eliminate aglio e alloro, assaggiate e aggiustate di sale e pepe, se necessario.



Pronto in tavola

**OCCHIO ALL'INGREDIENTE:** la focaccia è pronta da mangiare ma, se volete, potete anche tostarla in padella o nel tostapane.

Disponete lo stufato in piatti fondi o ciotole.

Irrorate con un filo d'olio e condite con una manciata di pepe.

Accompagnate con la focaccia.

Enjoy your meal!