



Polpette di pollo pronte alle spezie Ras El Hanout

con hummus di ceci e carota e tortilla croccanti

Veloce

Preparation time : 25 min.



Polpette di
pollo 100% italiano



Ceci



Tahina



Aglio



Ras El Hanout



Carota



Lattughino



Mini Tortilla Di



Olio d'oliva



Farina Bianca

Sale



Pepe



Acqua per le
verdure



Aceto



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-alle-spezie-ras-el-hanout-521>

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 antiaderente

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Polpette di pollo 100% italiano (pacchetto)	2	4	6
Ceci (pacchetto)	1	2	3
Tahina (bustina)	1	2	3
Aglio (pezzo(l))	1	2	3
Ras El Hanout (pacchetto)	½	1	1½
Carota (pezzo(i))	2	4	6
Lattughino (g)	50	100	150
Mini Tortilla Di Farina Bianca (pacchetto)	1	1	3
Olio d'oliva (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
Acqua per le verdure (ml)	100	200	300
Aceto (q.b.)	to taste	to taste	to taste

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Energia	861 Kcal
Energia (kj)	3601 kj
Grassi	30.2 g
di cui Acidi Grassi Saturi	9.3 g
Carboidrati	79.5 g
di cui Zuccheri	3.8 g
Fibre	17.7 g
Proteine	59.6 g
Sodio	2162.09 mg

Allergens

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

Always check the product labels for allergen information.



Preparare l'hummus

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

Pelate e tagliate le **carote** a tocchetti di 2 cm.

Scolate i **ceci** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.

Portate una padella su fuoco medio con un filo d'**olio** e rosolate l'**aglio** (potete tenere la buccia) per 1-2 minuti. Unite i **ceci**, le **carote**, un pizzico di **sale**, **pepe**, l'**acqua per le verdure** (dosi in tabella) e cuocete con un coperchio per 5-6 minuti.



Preparare tortilla e insalata

Riportate la padella usata per ceci e carote su fuoco medio.

Condite le **tortilla** con un filo d'**olio** e un pizzico di **sale** su entrambi i lati e tostatele per 1-2 minuti per lato, finché saranno dorate e croccanti, poi tagliatele a spicchi.

Condite il **lattughino** (ricordate di lavarlo bene) con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.



Cuocere le polpette

Intanto, portate una seconda padella su fuoco medio con un filo d'**olio**.

una volta calda, rosolate le **polpette** per circa 6-7 minuti, mescolando spesso per cuocerle su tutti i lati.

Unite un pizzico di **ras el hanout**, un goccino d'**acqua** e proseguite la cottura per altri 1-2 minuti, finché sono dorate all'esterno e non più rosa al centro.

Trascorso il tempo di cottura di ceci e carote, eliminate l'**aglio** e trasferite il resto in un bicchiere del mixer. Unite la **tahina**, un generoso filo d'**olio** e frullate fino a ottenere una crema liscia. Se necessario, unite un filo d'acqua calda per allungare la consistenza. Assaggiare e regolare di **sale**.



Disporre nei piatti

Disponete nei piatti le **polpette**, l'**hummus** di ceci e carote e l'**insalata**.

Accompagnate con gli spicchi di **tortilla**.

Enjoy your meal!