



Polpette di pollo alla romana al sugo di peperoni

con olive, insalata e focaccia alla genovese

Lazio

Poche calorie

Preparation time : 35 min.



Polpette di

pollo 100% italiano



Olive



Concentrato Di

Pomodoro



Cipolla



Olio d'oliva



Pepe



Zucchero



Peperone



Rosmarino



Secco

Insalata Mista



Focaccia

genovese



Sale



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-alla-romana-al-sugo-di-peperoni-522>

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
Polpette di pollo 100% italiano (pacchetto)	2	4	6
Peperone (pezzo(i))	1	2	3
Olive (pacchetto)	1	2	3
Rosmarino Secco (pacchetto)	½	1	1½
Concentrato Di Pomodoro (pacchetto)	½	1	1½
Insalata Mista (g)	50	100	150
Cipolla (pezzo(i))	1	1	3
Focaccia genovese (pacchetto)	1	2	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
Aceto (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Zucchero (q.b.)	to taste	to taste	to taste

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Energia	554 Kcal
Energia (kJ)	2317 kJ
Grassi	18 g
di cui Acidi Grassi Saturi	4.3 g
Carboidrati	51.3 g
di cui Zuccheri	11.7 g
Fibre	5.4 g
Proteine	45.1 g
Sodio	1361.81 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.



Cuocere i peperoni

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

Sbucciate e tritate finemente la **cipolla**.

Tagliate il **peperone** a strisciole di circa 1 cm e le **olive** a metà.

Scaldare una padella con un filo d'**olio** a fuoco medio-alto.

Aggiungete **cipolla** e **peperone**, condite con un pizzico di **sale** e cuocete per 5-6 minuti, mescolando spesso, fino a farli dorare.



Tostare la focaccia

Tagliate la **focaccia** a fettine e tostatela in un tostapane o in padella a fuoco medio-alto per 3-4 minuti, voltandola a metà cottura.

Condite l'**insalata** (ricordate di lavarla bene) con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.



Cuocere le polpette

Aggiungete in padella le **polpette**, condite con un pizzico di **rosmarino** e rosolate per 2-3 minuti, mescolando spesso.

Unite le **olive**, il **concentrato di pomodoro** (dosi in tabella), un pizzico di **zucchero**, **sale** e **pepe**. Bagnate con l'**acqua per il sugo** e proseguite la cottura a fuoco medio per 10-12 minuti circa, o finché la salsa si sarà un po' addensata e le polpette non saranno più rosa al centro.

Alla fine assaggiate e aggiustate di **sale**, se necessario.



Disporre nei piatti

Disponete le **polpette** e i **peperoni** nei piatti.

Accompagnate con l'**insalata** e la **focaccia**.

Enjoy your meal!