



Pollo fritto alle erbe con songino, pesche e ravanelli marinati

30 minuti • Mangiami per primo

16



- Panko (pangrattato giapponese)
- Origano Secco
- Rosmarino Secco
- Petto di pollo a fette
- Limone
- Insalata songino
- Pesca
- Ravanello
- Aioli
- Salmone



La tua opinione conta! Apri la sezione della app "Il mio menù" e scorri le settimane precedenti per lasciare un voto alle ricette: la tua opinione aiuterà i nostri chef a creare piatti ancora più buoni!

Ricetta personalizzata: Prestate attenzione ai riquadri rosa presenti su questa scheda se avete scelto di aggiungere o sostituire una proteina alla vostra ricetta.

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe, Zucchero

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Panko (pangrattato giapponese) 13	1 pacchetto	2 pacchetti
Origano Secco	1 pacchetto	1 pacchetto
Rosmarino Secco	1 pacchetto	1 pacchetto
Petto di pollo a fette**	250 g	500 g
Limone	1 pezzo	2 pezzi
Insalata songino**	1 pezzo	2 pezzi
Pesca**	1 pezzo	2 pezzi
Ravanello**	125 g	250 g
Aioli 8 9	1 pacchetto	2 pacchetti
Salmon** 4	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	393 g	100 g	388 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1793 kJ/ 429 kcal	457 kJ/ 109 kcal	2343 kJ/ 560 kcal	605 kJ/ 145 kcal
Grassi (g)	18 g	5 g	35 g	9 g
Grassi saturi (g)	2 g	1 g	5 g	1 g
Carboidrati (g)	30 g	8 g	30 g	8 g
Zuccheri (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Fibre (g)	4 g	1 g	4 g	1 g
Proteine (g)	36 g	9 g	30 g	8 g
Sale (g)	1 g	0.2 g	1 g	0.2 g

Allergeni

4) Pesce 8) Uova 9) Senape 13) Cereali contenenti glutine

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



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito hellofresh.it



Marinare pesca e ravanello

- Affettate i **ravanelli** a fettine sottili.
- Tagliate la **pesca** a cubetti.
- Raccogliete ravanelli e pesca in una ciotola ampia con un filo d'**olio**, 1 cucchiaino di **zucchero**, 1 pizzico di **sale** e il succo di 1 spicchio di **limone**.



Cuocere il pollo

TIP: il pollo sarà cotto quando la carne all'interno risulterà bianca e asciutta.

- Portate su fuoco medio una padella antiaderente e ricopritene il fondo di **olio**. Una volta caldo, frigate il **pollo** per circa 4 minuti per lato.
- Trasferitelo su un piatto con carta da cucina e salate a piacere.
- Unite il **songino** nella ciotola con ravanello e pesca e mescolate con cura.



Preparare la panatura

- Raccogliete in un piatto fondo il **panko** con un pizzico di **origano**, **rosmarino**, **sale** e **pepe**.
- Condite il **pollo** con un filo d'**olio** su entrambi i lati e immergetelo nel mix di panko ed erbe.
- Impanatelo uniformemente e applicate una leggera pressione con le dita per fare aderire la panatura.

Ricetta personalizzata: verificate l'eventuale presenza di lisce nel pesce ed eliminatele, quindi impanatelo come fareste per il pollo e cuocetelo in padella 4 minuti per lato, o finché sarà chiaro e opaco al centro.



Disporre nei piatti

TIP: la salsa aioli ha un intenso sapore di aglio, dosatela secondo i vostri gusti.

- Disponete nei piatti il **pollo** con l'**insalata**.
- Accompagnate la **salsa aioli** e uno spicchio di **limone**.

Buon Appetito!