

# Scaloppine di pollo ai pomodorini e olive con crema di ceci e pane integrale tostato

25 minuti • Mangiami per primo

19



Petto di pollo a fette



Ceci



Pomodorini Datterini



Pane integrale



Olive



Burro



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!

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Petto di pollo a fette**	250 g	500 g
Ceci	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodorini Datterini**	150 g	250 g
Pane integrale <b>13</b> )	200 g	400 g
Olive	1 pacchetto	2 pacchetti
Burro** <b>7</b> )	1 panetto	1 panetto

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	517 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3111 kJ/ 744 kcal	602 kJ/ 144 kcal
Grassi (g)	21 g	4 g
Grassi saturi (g)	9 g	2 g
Carboidrati (g)	77 g	15 g
Zuccheri (g)	3 g	1 g
Fibre (g)	15 g	3 g
Proteine (g)	50 g	10 g
Sale (g)	3 g	1 g

## Allergeni

**7)** Latte **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](https://hellofresh.it)

1



## Preparare la crema di ceci

- Scolate i **ceci** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Scaldate una padella a fuoco medio con un filo d'**olio**. Unite i **ceci**, un pizzico di **sale**, **pepe**, 100 ml di **acqua** (circa mezzo bicchiere) per 2 persone e cuocete con un coperchio per 5-6 minuti.
- Frullate i ceci e il loro fondo di cottura con 1 cucchiaino d'**olio** per persona, fino a ottenere una crema liscia. Se necessario, aggiungete altra acqua calda per regolare la consistenza e aggiustate di sale.

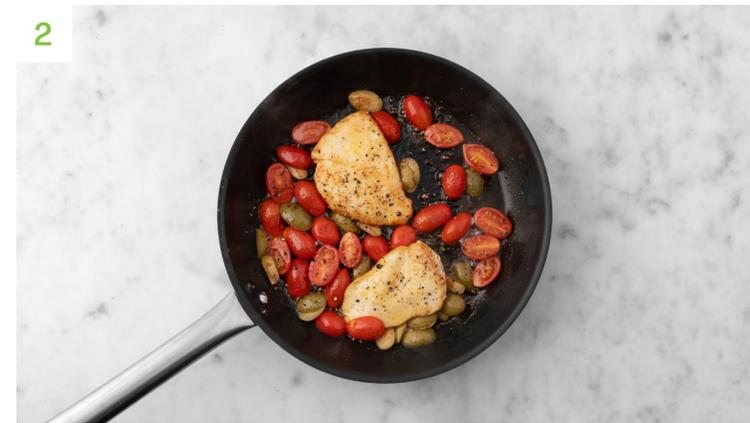
3



## Tostare il pane

- Tagliate il **pane** a metà, conditelo con un filo d'**olio** e un pizzico di **sale** e tostatelo per 5-6 minuti in una padella calda. In alternativa, tostatelo in un tostapane.

2



## Preparare il pollo

**TIP: il pollo sarà cotto quando risulterà bianco e asciutto.**

- Tagliate i **pomodorini** e le **olive** a metà.
- Disponete in un piatto 2-3 cucchiaini di **farina**, un pizzico di **sale** e **pepe** e infarinate uniformemente il **pollo**.
- Scaldate bene una padella antiaderente a fuoco medio-alto e scioglietevi circa 2-3 cucchiaini di **burro** con 1 filo d'**olio**. Unite i pomodorini, le olive e il pollo e cuocete tutto per circa 6 minuti, voltando il pollo a metà cottura.

4



## Disporre nei piatti

- Disponete le **scaloppine** nei piatti.
- Accompagnate con la **crema di ceci** e il **pane** tostato.

Buon Appetito!