



Cotoletta di pollo alla palermitana con zucchine trifolate e patatine arrosto

35 minuti • Uova non incluse • Mangiami per primo

2



Petto di pollo a fette



Limone



Prezzemolo



Panko (pangrattato giapponese)



Zucchina



Patate



Formaggio a pasta dura grattugiato



Filetti di orata



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, Uova, Aceto

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
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Prezzemolo**	5 g	10 g
Panko (pangrattato giapponese) 13	1 pacchetto	2 pacchetti
Zucchina**	2 pezzi	4 pezzi
Patate	2 pezzi	4 pezzi
Formaggio a pasta dura grattugiato** 7 8	1 pacchetto	2 pacchetti
Filetti di orata** 4	200 g	400 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	613 g	100 g	588 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2045 kJ/ 489 kcal	334 kJ/ 80 kcal	2261 kJ/ 540 kcal	385 kJ/ 92 kcal
Grassi (g)	9 g	2 g	19 g	3 g
Grassi saturi (g)	4 g	1 g	6 g	1 g
Carboidrati (g)	58 g	9 g	59 g	10 g
Zuccheri (g)	7 g	1 g	7 g	1 g
Fibre (g)	7 g	1 g	7 g	1 g
Proteine (g)	46 g	8 g	37 g	6 g
Sale (g)	1 g	0.1 g	1 g	0.1 g

Allergeni

4) Pesce 7) Latte 8) Uova 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



Infornare le patate

- Preriscaldate il forno a 220°C (oppure 200°C se ventilato).
- Tagliate le **patate** a spicchi di 1 cm (potete tenere la buccia). Raccoglietele in una ciotola e conditele con 1 cucchiaino d'**olio**. Disponetele su una teglia con carta da forno e cuocetele in forno caldo per 30-35 minuti.
- Alla fine salate a piacere.



Impanare il pollo

- Impanate i petti di **pollo** passandoli prima nell'**uovo** sbattuto e poi nel mix di **panko** e **prezzemolo**.
- Premete bene con la punta delle dita per fare aderire la panatura alla carne.

Ricetta personalizzata: verificate l'eventuale presenza di lisce nel pesce ed eliminatele. Impanatelo come fareste per il pollo e cuocetelo in padella con un filo d'olio per circa 3 minuti per lato, finché sarà opaco al centro.



Cuocere le zucchine

- Tagliate le **zucchine** a metà per il lungo, quindi affettatele a mezzaluna.
- Scaldate bene una padella a fuoco medio e cuocete le **zucchine** con, per 2 persone, 1 cucchiaino d'**olio**, 3 cucchiaini d'**acqua** e 1 cucchiaino di **aceto** con il coperchio per 6 minuti, mescolando ogni tanto.
- Togliete il coperchio e proseguite la cottura per 4 minuti, o finché saranno dorate.
- Alla fine salate a piacere e disponetele nei piatti.



Friggere il pollo

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

- Riportate la padella usata per le zucchine su fuoco medio-alto e ricopritene il fondo con abbondante **olio**.
- Quando l'olio è caldo, friggete il **pollo** per 4-5 minuti per lato.
- Trasferitelo su un piatto con carta da cucina per rimuovere l'olio in eccesso e salate e pepate a piacere.



Preparare la panatura

- Tritate finemente il **prezzemolo**. Raccoglietelo in una ciotola con il **panko**, un pizzico di **scorza di limone** grattugiata a piacere (fate attenzione a non intaccare la parte bianca, che è amara), il **formaggio grattugiato** e un pizzico di **pepe**.
- In un'altra ciotola sbattete 1 **uovo** ogni due persone e conditelo con **sale** e **pepe**.



Disporre nei piatti

- Disponete il **pollo** nei piatti con le **zucchine**.
- Accompagnate con le **patate** e con uno spicchio di **limone**.

Buon Appetito!