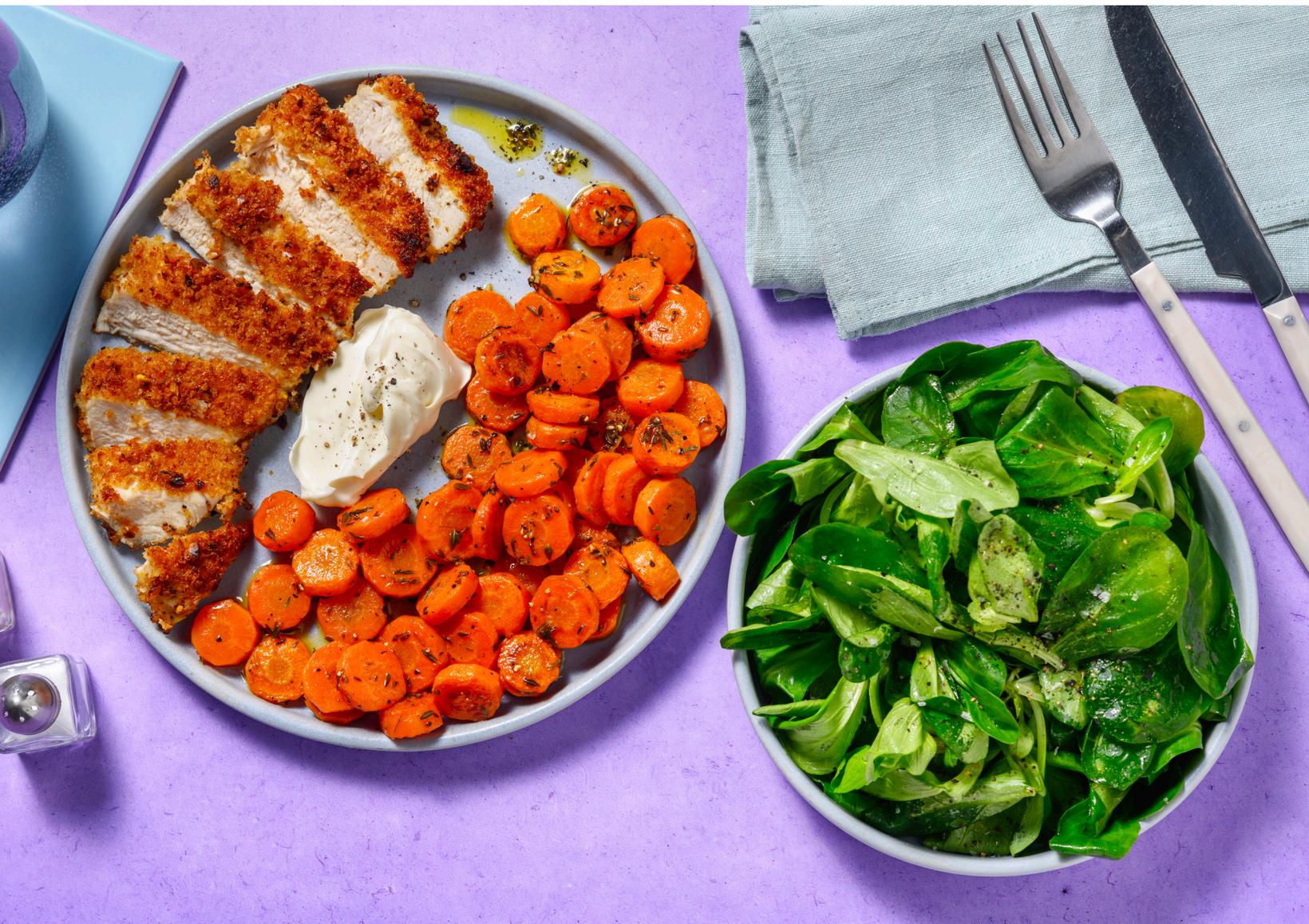




Petto di pollo dorato al pane e pistacchi con carote al timo e insalata songino

35 minuti • Mangiami per primo

1



Petto di pollo a fette



Panko (pangrattato giapponese)



Pistacchi



Carote precotte



Timo essiccato



Burro



Maionese



Insalata songino



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!

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio d'oliva, 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
Panko (pangrattato giapponese) 13	1 pacchetto	2 pacchetti
Pistacchi 2	1 pacchetto	2 pacchetti
Carote precotte**	1 pezzo	2 pezzi
Timo essiccato	1 pacchetto	2 pacchetti
Burro** 7	125 g	125 g
Maionese 8	3 pacchetti	6 pacchetti
Insalata songino**	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	355 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2274 kJ/ 544 kcal	642 kJ/ 153 kcal
Grassi (g)	22 g	6 g
Grassi saturi (g)	5 g	1 g
Carboidrati (g)	45 g	13 g
Zuccheri (g)	12 g	3 g
Fibre (g)	7 g	2 g
Proteine (g)	39 g	11 g
Sale (g)	1 g	0.2 g

Allergeni

2) Frutta a guscio **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

1



Cuocere le carote

- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio con un filo d'**olio**.
- Unite le **carote**, un pizzico di **timo**, **sale**, **pepe** e cuocete per 3-4 minuti.
- Aggiungete anche un cucchiaino di **burro** (per 2 persone), mescolate bene e disponetele nei piatti.

3



Cuocere il pollo

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

- Pulite la padella usata per le carote con carta da cucina, riportatela su fuoco medio-alto e unite abbastanza **olio** da ricoprirne il fondo.
- Friggete il **pollo** per 3-4 minuti per lato, finché sarà dorato e croccante, poi trasferitelo su un piatto con carta da cucina per asciugare l'olio in eccesso.
- Condite l'**insalata** con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.

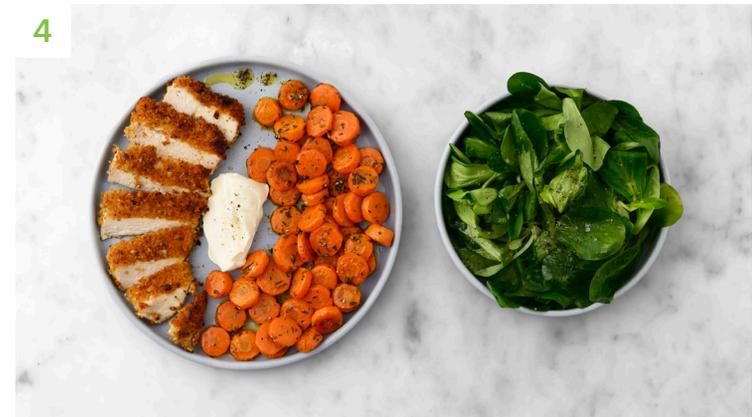
2



Impanare il pollo

- Tritate finemente i **pistacchi** con un coltello (oppure usate un frullatore) e raccoglieteli in un piatto fondo con il **panko**, **sale** e **pepe**.
- Ungete il **pollo** con un filo d'**olio** su entrambi i lati e passatelo nel mix di panko e pistacchio.
- Applicate una leggera pressione con le dita per far aderire bene la panatura.

4



Disporre nei piatti

- Disponete il **pollo** nei piatti con le **carote**.
- Accompagnate con l'**insalata** e la **maionese**.

Buon Appetito!