



Cotoletta di pollo al timo e limone con contorno di patate e bietole alla maionese

40 minuti • Uova non incluse • Mangiami per primo

3



Patate



Limone



Timo



Petto di pollo a fette



Panko (pangrattato giapponese)



Senape



Maionese



Bietola



Formaggio a pasta dura grattugiato



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: Sale, Pepe, Olio d'oliva, Uova, Farina

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Patate	2 pezzi	4 pezzi
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Timo**	5 g	5 g
Petto di pollo a fette**	250 g	500 g
Panko (pangrattato giapponese) 13	1 pacchetto	2 pacchetti
Senape 9	1 pacchetto	2 pacchetti
Maionese 8	3 pacchetti	6 pacchetti
Bietola**	200 g	400 g
Formaggio a pasta dura grattugiato** 7 8	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	533 g	100 g	658 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2491 kJ/ 595 kcal	468 kJ/ 112 kcal	3066 kJ/ 733 kcal	466 kJ/ 111 kcal
Grassi (g)	21 g	4 g	23 g	4 g
Grassi saturi (g)	6 g	1 g	6 g	1 g
Carboidrati (g)	57 g	11 g	57 g	9 g
Zuccheri (g)	3 g	1 g	3 g	1 g
Fibre (g)	7 g	1 g	7 g	1 g
Proteine (g)	46 g	9 g	76 g	12 g
Sale (g)	1 g	0 g	1 g	0 g

Allergeni

7) Latte **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



Preparare gli ingredienti

TIP: usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.

- Portate a ebollizione una pentola d'**acqua** salata per lessare patate e bietole.
- Sbucciate le **patate**, tagliatele a cubetti di 2 cm e lessatele per circa 10 minuti.
- Eliminate la parte più dura del gambo e tagliate le **bietole** a tocchetti.
- Grattugiate a piacere un po' di scorza del **limone** (senza intaccare la parte bianca, che è amara).
- Sfogiate qualche rametto di **timo** e tritatelo finemente.



Cuocere il pollo

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

- Scaldate una padella ampia a fuoco medio-alto e aggiungete abbastanza **olio** da ricoprirne il fondo.
- Quando l'olio è caldo, friggete il **pollo** per circa 3-4 minuti per lato, o finché sarà dorato.
- Trasferitelo su un piatto foderato con carta da cucina per rimuovere l'olio in eccesso.



Lessare le verdure

- Trascorsi 10 minuti, unite nella pentola con le patate anche le **bietole** e proseguite la cottura per circa 5-6 minuti, o finché le verdure saranno tenere.
- Scolatele e tenete da parte a intiepidire.



Condire le verdure

- Nel frattempo, mescolate in una ciotola un filo di **olio d'oliva**, 2/3 della **maionese**, il **formaggio grattugiato**, la **senape** (ha un sapore pungente, dosatela secondo i vostri gusti e omettetela se non la gradite) e condite con **sale** e **pepe**.
- Aggiungete le **patate** e le **bietole** intiepidite e mescolate con cura.



Preparare la panatura

- Preparate tre ciotole: nella prima mettete 1 cucchiaino di **farina** per persona, nella seconda sbattete **1 uovo** per persona e nella terza raccogliete il **panko**, il **timo** tritato e un pizzico di scorza di **limone**. Unite un pizzico di **sale** in ciascuna ciotola.
- Passate il **pollo** prima nella farina e scuotetelo delicatamente per rimuovere quella in eccesso, poi immergetelo nell'uovo e infine impanatelo con il mix di panko.



Disporre nei piatti

- Disponete nei piatti il **pollo** e l'insalata di **patate** e **bietole**.
- Accompagnate con gli spicchi di **limone** e il resto della **maionese**.

Buon Appetito!