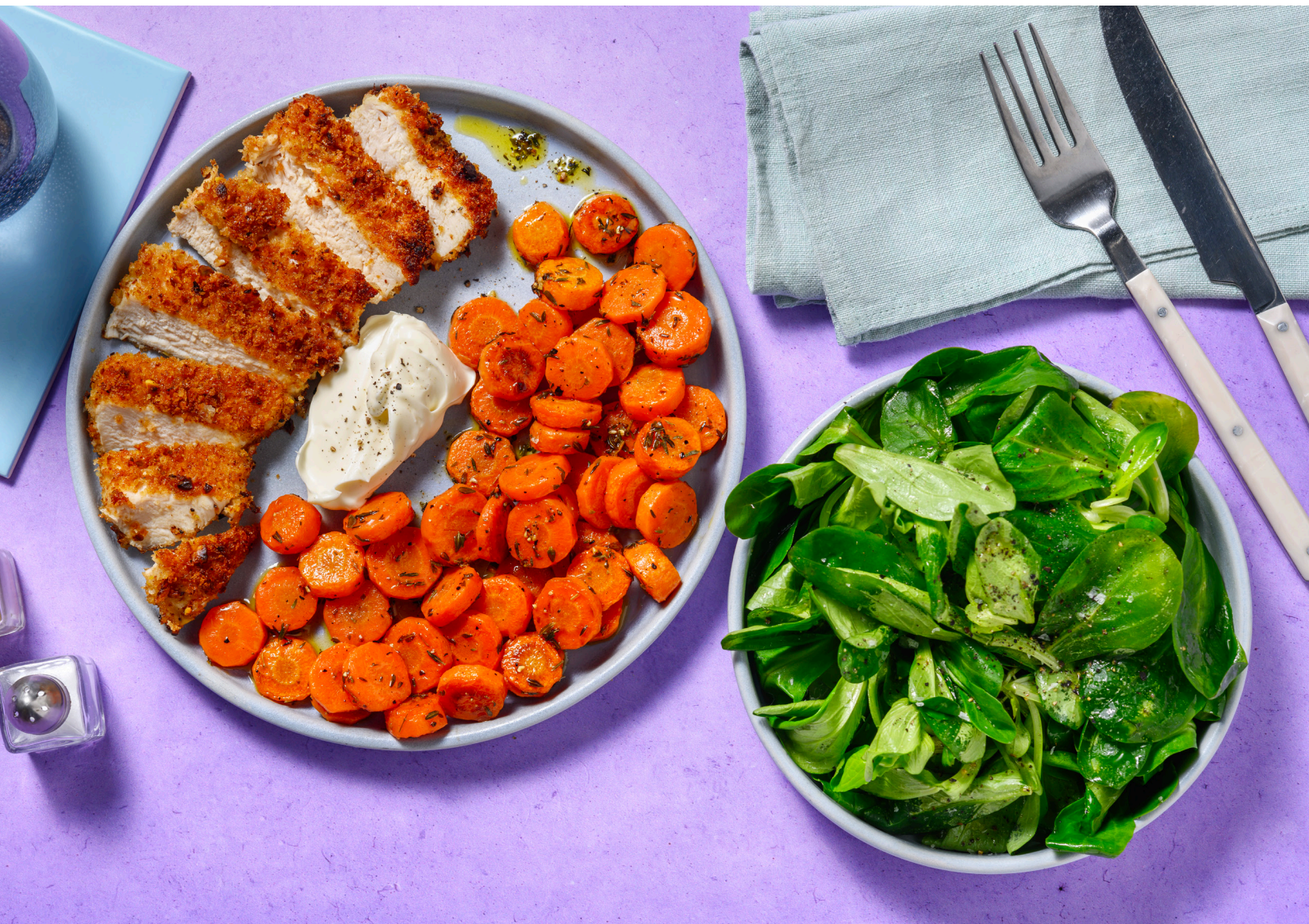




# Pollo fritto panato al panko e pistacchi con carote al timo e insalata songino

35 minuti • Mangiami per primo

5



Petto di pollo a fette



Panko (pangrattato giapponese)



Pistacchi



Timo essiccato



Burro



Maionese



Insalata songino



Carota



Filetti di merluzzo



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?  
Scansiona il QR code e lascia un commento!

**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, 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) <b>13</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Pistacchi <b>2</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Timo essiccato	1 pacchetto	2 pacchetti
Burro** <b>7</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Maionese <b>8</b>	3 pacchetti	6 pacchetti
Insalata songino**	1 pezzo	2 pezzi
Carota**	2 pezzi	4 pezzi
Filetti di merluzzo** <b>4</b>	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	340 g	100 g	325 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2029 kJ/ 485 kcal	598 kJ/ 143 kcal	1821 kJ/ 435 kcal	561 kJ/ 134 kcal
Grassi (g)	23 g	7 g	21 g	7 g
Grassi saturi (g)	5 g	1 g	4 g	1 g
Carboidrati (g)	31 g	9 g	31 g	10 g
Zuccheri (g)	2 g	1 g	2 g	1 g
Fibre (g)	6 g	2 g	6 g	2 g
Proteine (g)	37 g	11 g	27 g	8 g
Sale (g)	1 g	0 g	1 g	0 g

## Allergeni

**2)** Frutta a guscio **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

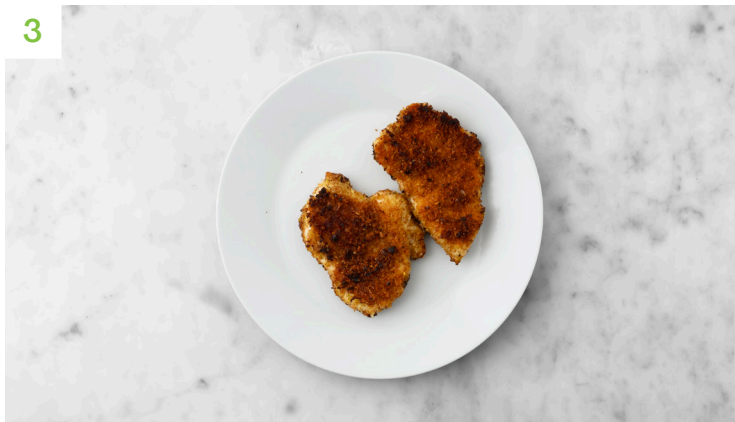


Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito [hellofresh.it](https://hellofresh.it)



## Cuocere le carote

- Sbucciate e tagliate le **carote** a rondelle di circa 0,5 cm.
- Fate sciogliere il **burro** assieme a un cucchiaino d'**olio** in una padella a fuoco medio-alto.
- Unite le carote, un pizzico di **sale** e **timo** e rosolate per 2 minuti. Aggiungete 2-3 cucchiaini d'**acqua**, coprite con un coperchio e cuocete per 7 minuti, mescolando spesso, finché saranno tenere e dorate. Una volta cotte, disponetele nei piatti.



## Cuocere il pollo

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

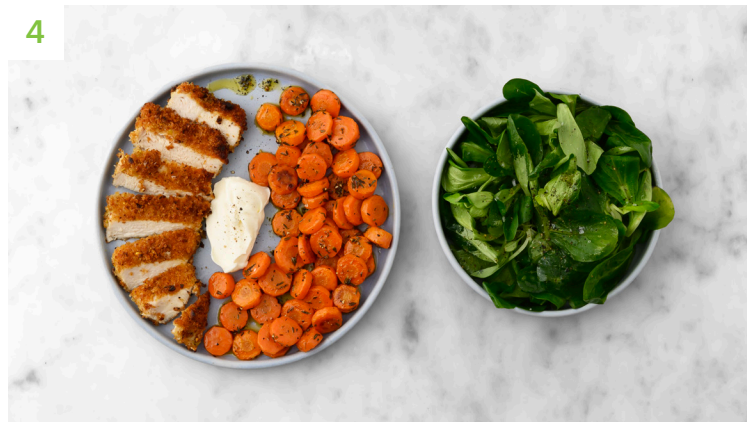
- Pulite la padella usata per le carote con carta da cucina, riportatela su fuoco medio-alto e unite abbastanza **olio** da ricoprirne il fondo.
- Friggete il **pollo** per 3-4 minuti per lato, finché sarà dorato e croccante, poi trasferitelo su un piatto con carta da cucina per asciugare l'olio in eccesso.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



## Impanare il pollo

- Nel frattempo, 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.
- Applicare una leggera pressione con le dita per far aderire bene la panatura.

**Ricetta personalizzata:** verificate l'eventuale presenza di lisce ed eliminatele e impanate il pesce come fareste per il pollo. Cuocetelo 4 minuti per lato a fuoco medio-alto con un filo d'olio, finché sarà opaco al centro.



## Disporre nei piatti

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

**Buon Appetito!**