



# Burger di petto di pollo alla messicana con cipolle al balsamico, patate e salsa aioli

45 minuti • Mangiami per primo

5



Cipolla



Pomodoro



Lattuga iceberg



Petto di pollo a fette



Aioli



Mix di spezie stile Messico



Pane Per Hamburger



Ketchup



Glassa Al Balsamico



Patate



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, Zucchero



## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Pomodoro**	1 pezzo	2 pezzi
Lattuga iceberg**	50 g	100 g
Petto di pollo a fette**	250 g	500 g
Aioli <b>8) 9)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Mix di spezie stile Messico	1 pacchetto	2 pacchetti
Pane Per Hamburger <b>7) 8) 13)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Ketchup	3 pacchetti	6 pacchetti
Glassa Al Balsamico <b>14)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Patate	8 pezzi	16 pezzi

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	605 g	100 g	730 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2991 kJ/ 715 kcal	494 kJ/ 118 kcal	3566 kJ/ 852 kcal	488 kJ/ 117 kcal
Grassi (g)	22 g	4 g	24 g	3 g
Grassi saturi (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Carboidrati (g)	83 g	14 g	83 g	11 g
Zuccheri (g)	17 g	3 g	17 g	2 g
Fibre (g)	6 g	1 g	6 g	1 g
Proteine (g)	42 g	7 g	72 g	10 g
Sale (g)	2 g	0 g	3 g	0 g

## Allergeni

**7)** Latte **8)** Uova **9)** Senape **13)** Cereali contenenti glutine  
**14)** Anidride solforosa e solfiti

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](http://hellofresh.it)



## Infornare le patate

- Preriscaldate il forno a 220 °C in modalità statica.
- Tagliate le **patate** a spicchi di circa 1 cm (potete tenere la buccia).
- Mettetele in una ciotola con 1 cucchiaio d'**olio** e conditele in modo uniforme.
- Distribuitele su una teglia foderata con carta da forno, cercando di non sovrapporle, e cuocetele in forno caldo per circa 30-35 minuti, mescolandole a metà cottura.
- Alla fine salate a piacere.



## Cuocere il pollo

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

- Scaldate molto bene a fuoco medio-alto la padella usata per le cipolle con un filo d'**olio**.
- Cuocete il **pollo** per 2 minuti, quindi voltatelo, coprite con un coperchio, e cuocete per altri 2 minuti. Alla fine salate a piacere.
- Tagliate a metà il **pane** e scaldatelo in forno per 2-3 minuti.



## Caramellare le cipolle

- Sbucciate e affettate finemente la **cipolla**.
- Rosolatela in padella a fuoco medio con un filo d'**olio** e un pizzico di **sale** per 3-4 minuti, mescolando ogni tanto.
- Aggiungete, per ogni persona, 1 cucchiaino di **zucchero**, 2 cucchiaini d'**acqua** e la **glassa al balsamico** e proseguite la cottura a fuoco basso per 8-9 minuti, o finché saranno tenere, poi spostatele in una ciotolina.
- Nel frattempo, metete il **pollo** in un piatto e conditelo con un filo d'**olio**, il **mix di spezie** (dosatelo a piacere), **sale** e **pepe**.
- Tagliate il **pomodoro** a fettine.



## Disporre nei piatti

**TIP: la salsa aioli ha un intenso sapore di aglio, dosatela secondo i vostri gusti.**

- Disponete un po' di **salsa aioli** a piacere sulla base del **pane**.
- Adagiate sopra l'**insalata**, qualche fetta di **pomodoro**, le **cipolle** caramellate e il **pollo**.
- Accompagnate con le **patate** e il **ketchup**.

Buon Appetito!