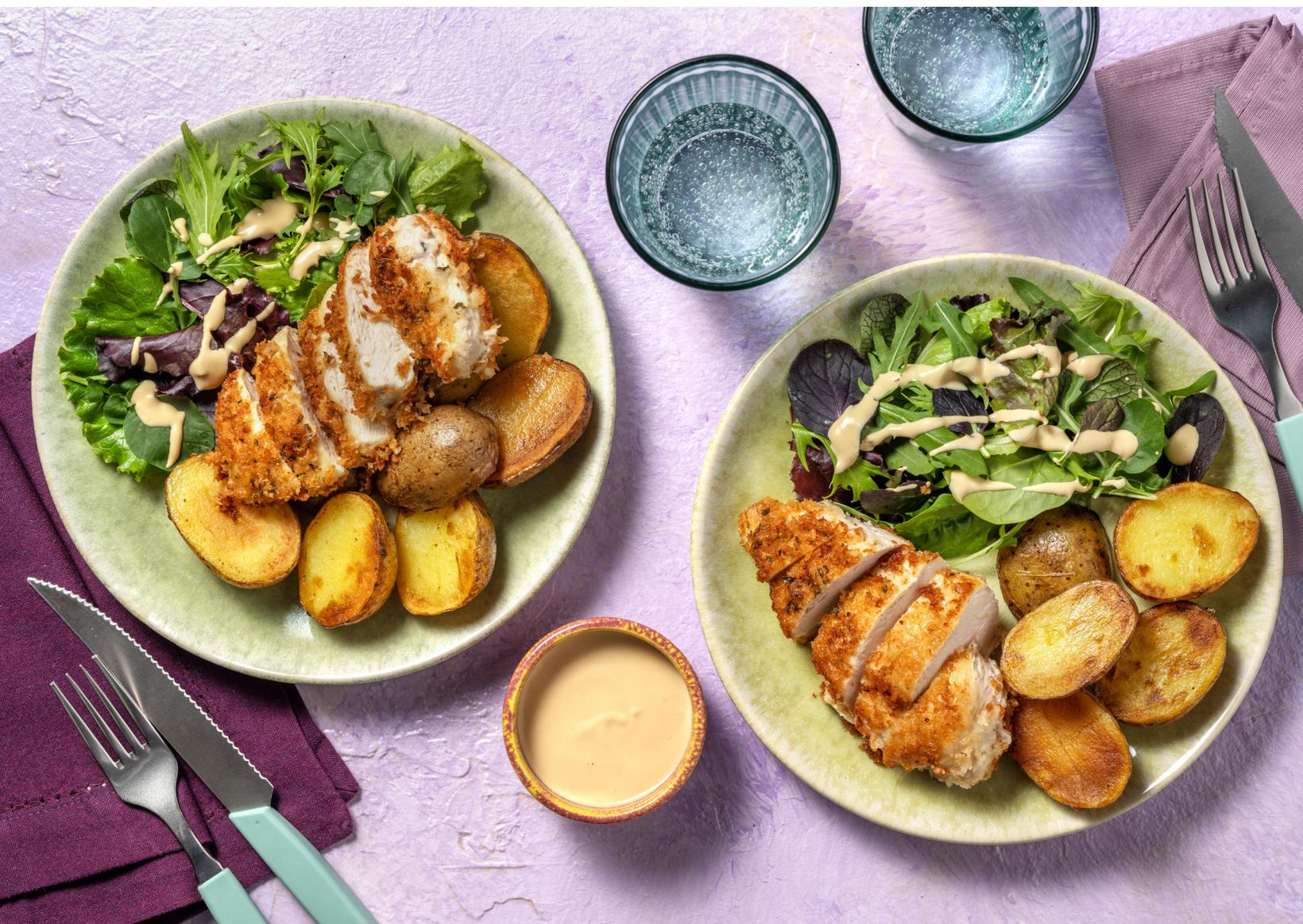




Cotoletta di pollo e salsa Alabama con patate in padella e insalata mista

35 minuti • Mangiami per primo

1



Petto di pollo a fette



Patate



Insalata Mista



Panko (pangrattato giapponese)



Maionese



Salsa Worcestershire



Senape



Origano Secco



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
Patate	8 pezzi	16 pezzi
Insalata Mista**	50 g	100 g
Panko (pangrattato giapponese) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Maionese 8)	3 pacchetti	6 pacchetti
Salsa Worcestershire 11)	1 pacchetto	2 pacchetti
Senape 9)	1 pacchetto	2 pacchetti
Origano Secco	1 pacchetto	1 pacchetto

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	400 g	100 g	525 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2094 kJ/ 500 kcal	524 kJ/ 125 kcal	2669 kJ/ 638 kcal	509 kJ/ 122 kcal
Grassi (g)	15 g	4 g	17 g	3 g
Grassi saturi(g)	2 g	1 g	3 g	1 g
Carboidrati (g)	53 g	13 g	53 g	10 g
Zuccheri (g)	3 g	1 g	3 g	1 g
Fibre (g)	4 g	1 g	4 g	1 g
Proteine (g)	38 g	10 g	68 g	13 g
Sale (g)	1 g	0 g	1 g	0 g

Allergeni

8) Uova **9**) Senape **11**) Soia **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 patate

- Tagliate le **patate** a metà (potete tenere la buccia).
- Portate su fuoco medio-alto una padella antiaderente, unite un filo d'**olio**, le **patate** e 150 ml di **acqua** (per 2 persone).
- Coprite con un coperchio e cuocete per circa 13-14 minuti. Togliete il coperchio e proseguite la cottura per 4 minuti, o finché saranno dorate.
- Alla fine salate a piacere.

3



Preparare le cotolette

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

- Raccogliete il **panko** in un piatto con un pizzico di **origano**.
- Ungete il **pollo** con un filo d'**olio** da entrambi i lati e passatelo nel panko, applicando una leggera pressione con le dita per fare aderire la panatura.
- Scaldate bene un abbondante filo d'**olio** in una padella a fuoco medio.
- Unite le **cotolette** e cuocete 3-4 minuti per lato, finché saranno dorate e croccanti.

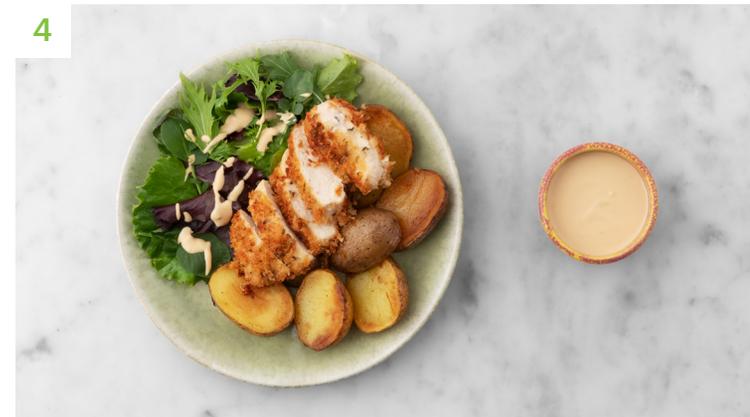
2



Preparare la salsa Alabama

- Raccogliete in una ciotolina la **maionese**, la **senape**, la **salsa worcestershire**, un cucchiaino di **aceto** (per 2 persone), un pizzico di **sale** e **pepe**, quindi mescolate bene per amalgamare.
- Condite l'**insalata** con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.

4



Disporre nei piatti

- Disponete le **cotolette** nei piatti.
- Accompagnate con le **patate**, la **salsa Alabama** e l'**insalata**.

Buon Appetito!