



# 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) <b>13</b> )	1 pacchetto	2 pacchetti
Maionese <b>8</b> )	3 pacchetti	6 pacchetti
Salsa Worcestershire <b>11</b> )	1 pacchetto	2 pacchetti
Senape <b>9</b> )	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](http://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!