



Puccia di pollo e capricciosa di uova sode con champignon, senape e insalata mista

25 minuti • Mangiami per primo

11



Maionese



Senape



Petto di pollo a fette



Insalata Mista



Carota



Panpizzato



Funghi Champignon



Uova sode



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: Olio d'oliva, Sale, Pepe, Aceto

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Maionese 8)	4 pacchetti	8 pacchetti
Senape 9)	1 pacchetto	2 pacchetti
Petto di pollo a fette**	250 g	500 g
Insalata Mista**	50 g	100 g
Carota**	1 pezzo	2 pezzi
Panpizzato 11) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Funghi Champignon**	125 g	250 g
Uova sode** 8)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	458 g	100 g	583 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2958 kJ/ 707 kcal	647 kJ/ 155 kcal	3533 kJ/ 844 kcal	607 kJ/ 145 kcal
Grassi (g)	24 g	5 g	26 g	4 g
Grassi saturi(g)	4 g	1 g	4 g	1 g
Carboidrati (g)	71 g	16 g	71 g	12 g
Zuccheri (g)	4 g	1 g	4 g	1 g
Fibre (g)	7 g	1 g	7 g	1 g
Proteine (g)	51 g	11 g	81 g	14 g
Sale (g)	3 g	1 g	3 g	1 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 helloworld.it

1



Cuocere i funghi

- Pulite i **funghi** da eventuali residui di terra e tagliateli a fettine sottili.
- Scaldate 1-2 cucchiaini d'**olio** in una padella a fuoco medio, unite i **funghi**, 5 cucchiaini d'**acqua** (per 2 persone), **sale** e **pepe**. Coprite con il coperchio e cuocete per 10 minuti.
- Togliete il coperchio e proseguite la cottura per 5 minuti, o finché i funghi saranno dorati.
- Nel frattempo, sbucciate e grattugiate la **carota** con una grattugia a fori larghi e tagliate le **uova** a fette.

3



Tostare il pane

TIP: la senape ha un sapore pungente, dosatela secondo i vostri gusti.

- Trasferite in una ciotola **uova**, **carote** e **funghi** e condite con la **maionese** e la **senape**.
- Tagliate i **panini** a metà per il verso della lunghezza.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella e tostatevi i panini dal lato tagliato per 3-4 minuti, finché risulteranno dorati.
- Condite l'**insalata** con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.

2



Cuocere il pollo

TIP: il pollo sarà cotto quando risulterà opaco e chiaro al centro.

- Scaldate molto bene una padella antiaderente a fuoco medio-alto con un filo d'**olio**.
- Cuocete il **pollo** 2 minuti, quindi voltatelo, coprite con un coperchio e cuocete per altri 2 minuti.
- Alla fine salate a piacere e tagliatelo a striscioline di 1 cm circa.

4



Disporre nei piatti

- Componete il **panino**: distribuite prima l'insalata capricciosa di **funghi** e **carote** e poi il **pollo**.
- Accompagnate con l'**insalata mista**.

Buon Appetito!