



Cotoletta di pollo fritta alla palermitana con zucchine trifolate e patate arrosto

35 minuti • Uova non incluse • Mangiami per primo

3



Petto di pollo a fette



Limone



Prezzemolo



Zucchini



Formaggio a pasta dura grattugiato



Maionese



Patate



Pangrattato



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, Uova, 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
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Prezzemolo**	5 g	10 g
Zucchina**	2 pezzi	4 pezzi
Formaggio a pasta dura grattugiato 7) 8)	1 pacchetto	2 pacchetti
Maionese 8)	4 pacchetti	8 pacchetti
Patate	8 pezzi	16 pezzi
Pangrattato 13)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	633 g	100 g	758 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2658 kJ/ 635 kcal	420 kJ/ 100 kcal	3233 kJ/ 773 kcal	427 kJ/ 102 kcal
Grassi (g)	25 g	4 g	27 g	4 g
Grassi saturi(g)	6 g	1 g	7 g	1 g
Carboidrati (g)	58 g	9 g	58 g	8 g
Zuccheri (g)	7 g	1 g	7 g	1 g
Fibre (g)	7 g	1 g	7 g	1 g
Proteine (g)	45 g	7 g	75 g	10 g
Sale (g)	1 g	0 g	1 g	0 g

Allergeni

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



Infornare le patate

- Preriscaldate il forno a 220°C (oppure 200°C se ventilato).
- Tagliate le **patate** a spicchi di 1 cm (potete tenere la buccia). Raccoglietele in una ciotola e conditele uniformemente con 1 cucchiaino d'**olio**.
- Disponetele su una teglia con carta da forno e cuocetele in forno caldo per 30-35 minuti. Alla fine salate a piacere.
- Tagliate le **zucchine** a metà per il lungo, quindi affettatele a mezzaluna.



Impanare il pollo

- Impanate il **pollo** passandolo prima nell'**uovo** sbattuto e poi nel mix di **panko** e **prezzemolo**.
- Premete bene con la punta delle dita per fare aderire la panatura alla carne.



Cuocere le zucchine

- Scaldate bene una padella a fuoco medio e cuocete le **zucchine** con, per 2 persone, 1 cucchiaino d'**olio**, 3 cucchiaini d'**acqua** e 1 cucchiaino di **aceto** e con il coperchio per 6 minuti, mescolando ogni tanto.
- Togliete il coperchio e proseguite per 4 minuti. Alla fine salate a piacere e disponetele nei piatti.



Friggere il pollo

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

- Riportate la padella usata per le zucchine su fuoco medio-alto e ricopritene il fondo con abbondante olio.
- Quando l'olio è caldo, cuocetevi il **pollo** impanato per 4-5 minuti per lato.
- Trasferitelo su un piatto con carta da cucina per rimuovere l'olio in eccesso e salate e pepate a piacere.



Preparare la panatura

- Tritate finemente il **prezzemolo**. Raccoglietelo in una ciotola con il **panko**, un pizzico di **scorza di limone** grattugiata a piacere (fate attenzione a non intaccare la parte bianca, che è amara), il **formaggio grattugiato** e un pizzico di **pepe**.
- In un'altra ciotola sgusciate 1 **uovo** ogni due persone, unite un pizzico di **sale**, **pepe** e mescolate energicamente con una forchetta.



Disporre nei piatti

- Disponete il **pollo** nei piatti con le **zucchine**.
- Accompagnate con le **patate**, la **maionese** e con uno spicchio di **limone**.

Buon Appetito!