



# Burger di petto di pollo al timo e limone con patate arrosto e cipolle caramellate

40 minuti • Mangiami per primo

5



Glassa Al Balsamico



Patate



Cipolla



Petto di pollo a fette



Insalata Mista



Pane Per Hamburger



Maionese



Pomodoro



Timo essiccato



Limone



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, Aceto

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Glassa Al Balsamico <b>14)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Patate	2 pezzi	4 pezzi
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Petto di pollo a fette**	250 g	500 g
Insalata Mista**	100 g	100 g
Pane Per Hamburger <b>7) 8) 13)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Maionese <b>8)</b>	3 pacchetti	6 pacchetti
Pomodoro**	1 pezzo	2 pezzi
Timo essiccato	1 pacchetto	1 pacchetto
Limone	1 pezzo	1 pezzo

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>644 g</b>	<b>100 g</b>	<b>769 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2866 kJ/ 685 kcal	445 kJ/ 106 kcal	3441 kJ/ 822 kcal	448 kJ/ 107 kcal
Grassi (g)	20 g	3 g	22 g	3 g
Grassi saturi (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Carboidrati (g)	81 g	13 g	81 g	11 g
Zuccheri (g)	14 g	2 g	14 g	2 g
Fibre (g)	7 g	1 g	7 g	1 g
Proteine (g)	42 g	7 g	72 g	9 g
Sale (g)	1 g	0 g	2 g	0 g

## Allergeni

**7)** Latte **8)** Uova **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 [helloworld.it](http://helloworld.it)



## Arrostire le patate

- Preriscaldare il forno a 220 °C. Tagliate le **patate** a bastoncini di circa 1 cm (potete tenere la buccia).
- Mettetele in una ciotola con 2-3 cucchiaini 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.**

- Riportate la padella usata in step 3 su fuoco medio-alto con un filo d'**olio** e scaldatela bene.
- Unite il **pollo** e cuocetelo 2 minuti, quindi voltatelo, coprite con un coperchio, e cuocete per altri 2 minuti, finché sarà dorato.
- Alla fine salatelo a piacere.



## Marinare il pollo

- Grattugiate a piacere un po' di scorza di **limone** (senza intaccare la parte bianca, che è amara) e raccoglietela in una ciotola con 1-2 cucchiaini di **timo**, un filo d'**olio**, **sale** e **pepe**.
- Unite il **pollo**, conditelo uniformemente e tenete da parte.



## Scaldare i panini

- Tagliate i **panini** a metà e scaldateli in forno per 1-2 minuti.
- Condite l'**insalata mista** con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.



## Preparare le cipolle

- Sbucciate la **cipolla** e affettatela sottilmente. Rosolatela in padella a fuoco medio-basso con un filo d'**olio** e un pizzico di **sale** per 3-4 minuti, mescolando di tanto in 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 e traslucide, poi spostatele in un piatto.
- Nel frattempo, tagliate il **pomodoro** a fette.



## Disporre nei piatti

- Spalmate la **maionese** sulla base del pane, adagiate sopra il **pollo**, qualche **cipolla** caramellata, un po' di **insalata** e le fette di **pomodoro** e richiudete il burger.
- Accompagnate con le **patate** arrosto e servite a parte il resto dell'insalata.

Buon Appetito!