



Cotolette dorate di pollo e funghi trifolati con insalata e granella di mandorle

25 minuti • Mangiami per primo

15



Petto di pollo a fette



Panko (pangrattato giapponese)



Limone



Funghi Champignon



Mandorle affettate



Insalata Mista



Maionese



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?
Scansiona il QR code e lascia un commento!

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe

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
Panko (pangrattato giapponese) 13	2 pacchetti	4 pacchetti
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Funghi Champignon**	125 g	250 g
Mandorle affettate 2	1 pacchetto	2 pacchetti
Insalata Mista**	100 g	200 g
Maionese 8	5 pacchetti	10 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	333 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2002 kJ/ 478 kcal	602 kJ/ 144 kcal
Grassi (g)	26 g	8 g
Grassi saturi (g)	3 g	1 g
Carboidrati (g)	22 g	7 g
Zuccheri (g)	3 g	1 g
Fibre (g)	5 g	2 g
Proteine (g)	38 g	11 g
Sale (g)	1 g	0 g

Allergeni

2) Frutta a guscio **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



Cuocere i funghi

- Pulite i **funghi** da eventuali residui di terra, eliminate la parte più dura del gambo e tagliateli a fettine da 1 cm.
- Scaldate 2 cucchiaini d'**olio** in una padella a fuoco medio, unite i **funghi**, 50 ml d'**acqua** (circa 5 cucchiaini) 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 e il liquido di cottura sarà evaporato.



Cuocere le cotolette

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

- Scaldate un generoso filo d'**olio** in una padella antiaderente a fuoco medio-alto.
- Unite il **pollo** e cuocetelo per 2-3 minuti per lato, finché sarà dorato e croccante.
- Alla fine salate a piacere.



Condire l'insalata

TIP: ricordate di lavare bene l'insalata prima di condirla.

- Nel frattempo, tritate finemente le **mandorle**.
- Condite l'**insalata** con **sale**, succo di **limone** e **olio** a piacere.
- Raccogliete il **panko** in un piatto e passatevi il **pollo** per impanarlo.



Disporre nei piatti

- Distribuite le **cotolette** nei piatti e spolverizzatele con le **mandorle**.
- Accompagnate con l'**insalata**, i **funghi** e la **maionese**.

Buon Appetito!