



# Katzu sando - sandwich di maiale fritto con insalata e salsa ketchup alla worcester

25 minuti • Uova non incluse

15



Pan carré



Lonza Di Maiale



Panko (pangrattato giapponese)



Ketchup



Salsa di Soia



Salsa Worcestershire



Lattuga iceberg



Maionese



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, Uova, Zucchero

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Pan carré <b>7) 11) 13)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Lonza Di Maiale**	300 g	550 g
Panko (pangrattato giapponese) <b>13)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Ketchup	2 pacchetti	4 pacchetti
Salsa di Soia <b>11) 13)</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Salsa Worcestershire <b>11)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Lattuga iceberg**	100 g	200 g
Maionese <b>8)</b>	2 pacchetti	4 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>347 g</b>	<b>100 g</b>	<b>467 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2418 kJ/ 578 kcal	698 kJ/ 167 kcal	3127 kJ/ 747 kcal	630 kJ/ 151 kcal
Grassi (g)	16 g	5 g	21 g	4 g
Grassi saturi (g)	4 g	1 g	6 g	1 g
Carboidrati (g)	64 g	18 g	64 g	13 g
Zuccheri (g)	8 g	2 g	8 g	2 g
Fibre (g)	4 g	1 g	4 g	1 g
Proteine (g)	43 g	12 g	74 g	15 g
Sale (g)	5 g	1 g	6 g	1 g

## Allergeni

**7)** Latte **8)** Uova **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



## Tostare il pane

- Irrorate entrambi i lati del **pane** con un filo d'**olio**.
- Scaldate una padella a fuoco medio-alto e tostate il pane 1-2 minuti per lato, finché saranno dorati.

3



## Condire l'insalata

- Nel frattempo, condite la **lattuga** con **sale**, **aceto**, **olio** e **pepe** a piacere.
- Mescolate in una ciotolina il **ketchup**, la **salsa di soia**, la **salsa worchester**, 2 cucchiaini **zucchero** (per 2 persone).
- Raccogliete in un'altra ciotolina la **maionese** e conditela con 1 cucchiaino di **aceto**.

2



## Friggere il maiale

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

- Ricavate 2 fette di **maiale** dello stesso spessore.
- Preparate 2 ciotole: nella prima sguosciate 1 **uovo** (per 2 persone) e nella seconda raccogliete il **panko**.
- Passate le fette di maiale prima nell'uovo poi nel panko.
- Ricoprite il fondo di una padella d'**olio** (se l'avete, usate olio di semi) e, una volta caldo, friggete il maiale per 3-4 minuti per lato, finché sarà dorato.
- Trasferitelo su un piatto con carta da cucina per assorbire l'olio in eccesso.

4



## Disporre nei piatti

- Spalmate la **maionese** su un lato del pane e la **salsa al ketchup** sull'altro lato.
- Unite un po' di **lattuga** e il **maiale** fritto e richiudete il katusando.

**Buon Appetito!**