

# Pollo fritto dorato e funghi trifolati con insalata e granella di mandorle

25 minuti • Mangiami per primo

19



Petto di pollo a fette



Limone



Funghi Champignon



Insalata Mista



Maionese



Pangrattato



Mandorle



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

## 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
Funghi Champignon**	125 g	250 g
Insalata Mista**	100 g	200 g
Maionese <b>8)</b>	3 pacchetti	6 pacchetti
Pangrattato <b>13)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Mandorle <b>2)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	328 g	100 g	453 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1827 kJ/ 437 kcal	558 kJ/ 133 kcal	2402 kJ/ 574 kcal	531 kJ/ 127 kcal
Grassi (g)	20 g	6 g	22 g	5 g
Grassi saturi(g)	3 g	1 g	3 g	1 g
Carboidrati (g)	24 g	7 g	24 g	5 g
Zuccheri (g)	3 g	1 g	3 g	1 g
Fibre (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Proteine (g)	38 g	12 g	68 g	15 g
Sale (g)	1 g	0 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](http://hellofresh.it)

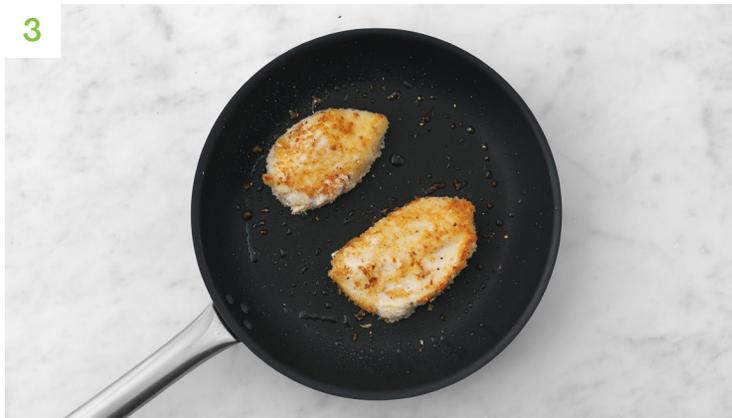
1



## 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.

3



## 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.

2

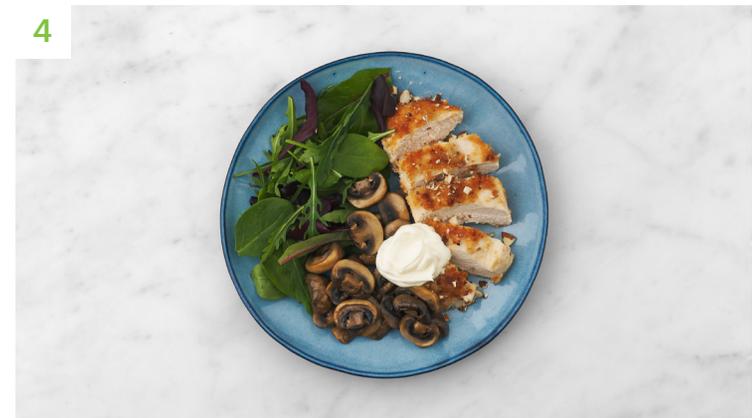


## Condire l'insalata

**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 **pangrattato** in un piatto e passatevi il **pollo** per impanarlo.

4



## Disporre nei piatti

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

Buon Appetito!