

Nuggets di pollo fritti-non fritti

con tris di salse e patate arrosto

40 minuti • Uova non incluse • Mangiami per primo







Petto di pollo a fette

Rosmarino





Patate

Ketchu





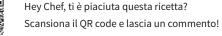
aionese

Salsa barbecue



Panko (pangrattato giapponese)





Ricetta personalizzata: Prestate attenzione ai riquadri rosa presenti su questa scheda se avete scelto di aggiungere o sostituire una proteina alla vostra ricetta.

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinarel

Ingredienti

	2P	4P
Petto di pollo a fette**	250 g	500 g
Rosmarino	1 pezzo	1 pezzo
Patate	3 pezzi	6 pezzi
Ketchup	2 pacchetti	4 pacchetti
Maionese 8)	4 pacchetti	8 pacchetti
Salsa barbecue	1 pacchetto	2 pacchetti
Panko (pangrattato giapponese) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti

^{**}Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per	Per	Per	Per
	porzione	100g	porzione	100g
per gli ingredienti non cucinati	489 g	100 g	614 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2561 kJ/ 612 kcal	524 kJ/ 125 kcal	3136 kJ/ 750 kcal	511 kJ/ 122 kcal
Grassi (g)	19 g	4 g	21 g	4 g
Grassi saturi(g)	2 g	1 g	3 g	1 g
Carboidrati (g)	71 g	15 g	71 g	12 g
Zuccheri (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Fibre (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Proteine (g)	40 g	8 g	70 g	11 g
Sale (g)	1 g	0 g	1 g	0 g

Allergeni

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





Preparare 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 con 1 cucchiaio d'olio, qualche ciuffetto di rosmarino e conditele in modo uniforme.



Arrostire le patate

- Distribuite le **patate** su una teglia foderata di 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.



Impanare il pollo

- Tagliate nel frattempo il **pollo** a striscioline di 3-4 cm.
- Preparate 2 piatti fondi: nel primo sbattete 1 uovo ogni 2 persone e nel secondo disponete il panko e un pizzico di pepe.
- Immergete ciascuna strisciolina nell'**uovo** e poi impanatela nel panko. Premete bene affinché la panatura aderisca in modo omogeneo, ottenendo dei nuggets.



Cuocere i nuggets

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

- Distribuite i nuggets su una teglia foderata con carta da forno.
- Irrorateli con un filo d'olio e cuoceteli per 12-15 minuti, voltandoli a metà cottura, finché saranno dorati e croccanti.
- Alla fine salate a piacere.



Preparare le salse

- Distribuite ketchup, maionese e salsa barbeque in 3 ciotoline.
- A piacere, potete mescolare fra loro la salsa barbecue con la maionese e il ketchup con la maionese.



Disporre nei piatti

- Disponete i nuggets con le patate nei piatti.
- Accompagnate con le 3 salse.