

Nuggets di pollo fritti-non fritti con tris di salse e patate arrosto

40 minuti • Uova non incluse • Mangiami per primo

1



Petto di pollo a fette



Rosmarino



Patate



Ketchup



Maionese



Salsa barbecue



Panko (pangrattato
giapponese)



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,
Uova

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 |
| 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 porzione | Per 100g | Per porzione | Per 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



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito hellofresh.it



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 cucchiaino d'**olio**, qualche ciuffetto di **rosmarino** e conditele in modo uniforme.



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.



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.



Preparare le salse

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



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**.



Disporre nei piatti

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

Buon Appetito!