



Burger di petto di pollo al timo e limone con patate, cipolle glassate e insalata

40 minuti • Mangiami per primo

6



Glassa Al Balsamico



Patate



Cipolla



Petto di pollo a fette



Insalata Mista



Pane Per Hamburger



Maionese



Pomodoro



Timo essiccato



Limone



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,
Zucchero, Aceto

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Glassa Al Balsamico 14)	1 pacchetto	2 pacchetti
Patate	2 pezzi	4 pezzi
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Petto di pollo a fette**	250 g	500 g
Insalata Mista**	50 g	100 g
Pane Per Hamburger 7) 8) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Maionese 8)	3 pacchetti	6 pacchetti
Pomodoro**	1 pezzo	2 pezzi
Timo essiccato	1 pacchetto	1 pacchetto
Limone	1 pezzo	1 pezzo

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	619 g	100 g	744 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2844 kJ/ 680 kcal	460 kJ/ 110 kcal	3419 kJ/ 817 kcal	460 kJ/ 110 kcal
Grassi (g)	20 g	3 g	22 g	3 g
Grassi saturi (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Carboidrati (g)	81 g	13 g	81 g	11 g
Zuccheri (g)	14 g	2 g	14 g	2 g
Fibre (g)	7 g	1 g	7 g	1 g
Proteine (g)	42 g	7 g	72 g	10 g
Sale (g)	1 g	0 g	2 g	0 g

Allergeni

7) Latte **8)** Uova **13)** Cereali contenenti glutine **14)** Anidride solforosa e solfiti

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 helloworldfresh.it



Arrostire le patate

- Preriscaldare il forno a 220 °C. Tagliate le **patate** a bastoncini di circa 1 cm (potete tenere la buccia).
- Mettetele in una ciotola con 2-3 cucchiaini d'**olio** e conditele in modo uniforme.
- Distribuitele su una teglia foderata con 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.



Cuocere il pollo

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

- Riportate la padella usata in step 3 su fuoco medio con un filo d'**olio** e scaldatela bene.
- Unite il **pollo** e cuocetelo 2 minuti a fuoco medio-alto, quindi voltatelo, coprite con un coperchio, e cuocete per altri 2 minuti, finché sarà dorato.
- Alla fine salate a piacere.



Marinare il pollo

- Grattugiate a piacere un po' di scorza di **limone** (senza intaccare la parte bianca, che è amara) e raccoglietela in una ciotola con 1-2 cucchiaini di **timo**, un filo d'**olio**, **sale** e **pepe**.
- Unite il **pollo**, conditelo uniformemente e tenete da parte.



Scaldare i panini

- Tagliate i **panini** a metà e scaldateli in forno per 1-2 minuti.
- Condite l'**insalata mista** con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.



Preparare le cipolle

- Sbucciate la **cipolla** e affettatela sottilmente. Rosolatela in padella a fuoco medio-basso con un filo d'**olio** e un pizzico di **sale** per 3-4 minuti, mescolando di tanto in tanto.
- Aggiungete, per ogni persona, 1 cucchiaino di **zucchero**, 2 cucchiaini d'**acqua** e la **glassa al balsamico** e proseguite la cottura a fuoco basso per 8-9 minuti, o finché saranno tenere e traslucide, poi spostatele in un piatto.
- Nel frattempo, tagliate il **pomodoro** a fette.



Disporre nei piatti

- Spalmate la **maionese** sulla base del pane, adagiate sopra il **pollo**, qualche **cipolla** caramellata, un po' di **insalata** e le fette di **pomodoro** e richiudete il burger.
- Accompagnate con le **patate** arrosto e servite a parte il resto dell'**insalata**.

Buon Appetito!