

Pollo fritto dorato e funghi trifolati

con insalata, porri e mandorle

25 minuti • Mangiami per primo







Petto di pollo a fette

Limone





Funghi Champignon







Maionese

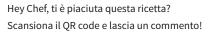
Pangrattato

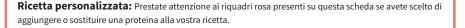


Mandorle









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**	250 g	500 g	
Insalata Mista**	100 g	200 g	
Maionese 8)	3 pacchetti	6 pacchetti	
Pangrattato 13)	1 pacchetto	2 pacchetti	
Mandorle 2)	1 pacchetto	2 pacchetti	
Porro**	1 pezzo	2 pezzi	

^{**}Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per	Per	Per	Per
	porzione	100g	porzione	100g
per gli ingredienti non cucinati	440 g	100 g	565 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1963 kJ/ 469 kcal	446 kJ/ 107 kcal	2538 kJ/ 607 kcal	449 kJ/ 107 kcal
Grassi (g)	21 g	5 g	23 g	4 g
Grassi saturi(g)	3 g	1 g	3 g	1 g
Carboidrati (g)	27 g	6 g	27 g	5 g
Zuccheri (g)	6 g	1 g	6 g	1 g
Fibre (g)	8 g	2 g	8 g	1 g
Proteine (g)	42 g	10 g	72 g	13 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







Cuocere i funghi

- Eliminate la guaina più esterna del **porro** e tritatelo finemente.
- Pulite i **funghi** da eventuali residui di terra e tagliateli a fettine da 1 cm.
- Scaldate 2 cucchiai d'olio in una padella a fuoco medio, unite il porro, condite con un pizzico di sale e fate rosolare per 5-6 minuti mescolando spesso.
- Unite i funghi, 50 ml d'acqua (circa 5 cucchiai) per 2 persone, sale e pepe.
- Coprite con il coperchio e cuocete per 10 minuti. Togliete il coperchio e proseguite la cottura per 5-6 minuti, finché i funghi saranno dorati.



Dorare il pollo

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.



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.



Disporre nei piatti

- Distribuite il **pollo** dorato nei piatti e aggiungete sopra le **mandorle**.
- · Accompagnate con l'insalata, i funghi e la maionese.