



Pollo fritto dorato e funghi trifolati con insalata, porri e mandorle

25 minuti • Mangiami per primo

4



Petto di pollo a fette



Limone



Funghi Champignon



Insalata Mista



Maionese



Pangrattato



Mandorle



Porro



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**	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 porzione	Per 100g	Per porzione	Per 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



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

1



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.

3



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.

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

Buon Appetito!