



Pollo croccante alle mandorle e formaggio con limone, insalata e pomodorini allorigano

35 minuti • Mangiami per primo

6



Petto di pollo a fette



Limone



Mandorle



Maionese



Formaggio a pasta
dura grattugiato



Origano Secco



Insalata Mista



Pomodorini Datterini



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
Mandorle 2)	2 pacchetti	4 pacchetti
Maionese 8)	4 pacchetti	8 pacchetti
Formaggio a pasta dura grattugiato** 7) 8)	1 pacchetto	2 pacchetti
Origano Secco	1 pacchetto	1 pacchetto
Insalata Mista**	100 g	100 g
Pomodorini Datterini**	150 g	250 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	351 g	100 g	476 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2230 kJ/ 533 kcal	636 kJ/ 152 kcal	2805 kJ/ 670 kcal	590 kJ/ 141 kcal
Grassi (g)	35 g	10 g	37 g	8 g
Grassi saturi(g)	7 g	2 g	8 g	2 g
Carboidrati (g)	11 g	3 g	11 g	2 g
Zuccheri (g)	3 g	1 g	3 g	1 g
Fibre (g)	4 g	1 g	4 g	1 g
Proteine (g)	43 g	12 g	73 g	15 g
Sale (g)	1 g	0 g	1 g	0 g

Allergeni

2) Frutta a guscio 7) Latte 8) Uova

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 la panatura

- Preriscaldare il forno a 180 °C.
- Grattugiate la scorza del **limone** (senza intaccare la parte bianca, che è amara), poi tagliatelo a spicchi.
- Frullate finemente le **mandorle** (in alternativa, tritatele finemente).
- Trasferitele in una ciotola e unite il **formaggio grattugiato**, un pizzico di **scorza di limone, sale, pepe e origano**.



Condire l'insalata

- Tagliate nel frattempo i **pomodorini** in quarti, raccoglieteli in una ciotola con l'**insalata** e condite con un pizzico di **sale, origano** e un filo di **olio extravergine**.



Cuocere il pollo

- **TIP: il pollo sarà cotto quando la carne all'interno risulterà bianca e asciutta.**
- Condite il **pollo** con un filo di **olio extravergine** e un pizzico di **sale** e mettetelo su una teglia foderata con carta da forno.
- Distribuitevi sopra la **panatura** alle **mandorle**, premendo leggermente con le dita per farla aderire.
- Infornate e cuocete per 13-15 minuti.



Disporre nei piatti

- Disponete nei piatti il **pollo** e l'**insalata** con i **pomodorini**.
- Accompagnate con la **maionese** e con uno spicchio di **limone**.

Buon Appetito!