



Pollo fritto in crosta di pane e pistacchi con carote al timo, songino e maionese

35 minuti • Mangiami per primo

3



Petto di pollo a fette



Panko (pangrattato giapponese)



Pistacchi



Timo essiccato



Maionese



Insalata songino



Carota



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, Aceto, Burro

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
Panko (pangrattato giapponese) 13	1 pacchetto	2 pacchetti
Pistacchi 2	1 pacchetto	2 pacchetti
Timo essiccato	1 pacchetto	1 pacchetto
Maionese 8	3 pacchetti	6 pacchetti
Insalata songino**	1 pezzo	2 pezzi
Carota**	3 pezzi	6 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	391 g	100 g	516 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1997 kJ/ 477 kcal	511 kJ/ 122 kcal	2573 kJ/ 615 kcal	499 kJ/ 119 kcal
Grassi (g)	19 g	5 g	21 g	4 g
Grassi saturi(g)	3 g	1 g	3 g	1 g
Carboidrati (g)	35 g	9 g	35 g	7 g
Zuccheri (g)	2 g	1 g	2 g	0 g
Fibre (g)	8 g	2 g	8 g	2 g
Proteine (g)	38 g	10 g	68 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!

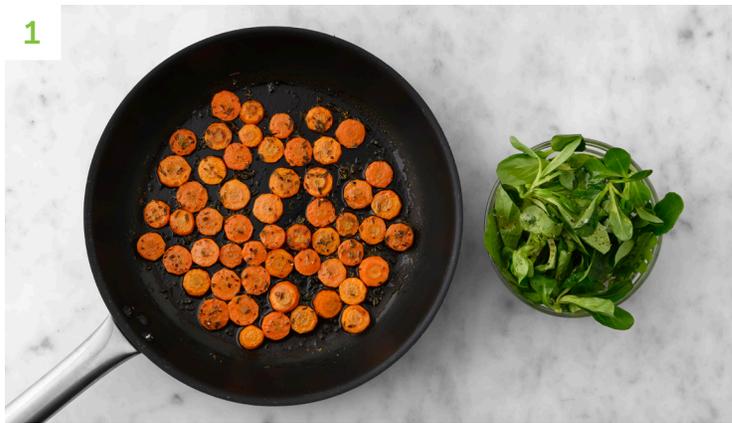
Conservate il kit ricette in frigo

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 le carote

- Sbucciate e tagliate le **carote** a rondelle di circa 0,5 cm.
- Fate sciogliere una noce di **burro** assieme a un cucchiaino d'**olio** in una padella a fuoco medio-alto.
- Unite le carote, un pizzico di **sale** e **timo** e rosolate per 2 minuti. Aggiungete 2-3 cucchiaini d'**acqua**, coprite con un coperchio e cuocete per 7 minuti, mescolando spesso, finché saranno tenere e dorate. Una volta cotte, disponetele nei piatti.

3



Cuocere il pollo

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

- Pulite la padella usata per le carote con carta da cucina, riportatela su fuoco medio-alto e unite abbastanza **olio** da ricoprirne il fondo.
- Friggete il **pollo** per 3-4 minuti per lato, finché sarà dorato e croccante, poi trasferitelo su un piatto con carta da cucina per asciugare l'olio in eccesso.
- Condite l'**insalata** (ricordate di lavarla bene) con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.

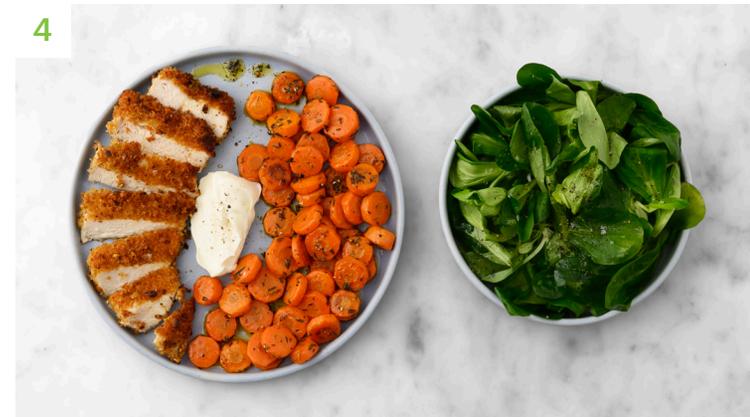
2



Impanare il pollo

- Nel frattempo, tritate finemente i **pistacchi** con un coltello (oppure usate un frullatore) e raccoglieteli in un piatto fondo con il **panko**, **sale** e **pepe**.
- Ungete il **pollo** con un filo d'**olio** su entrambi i lati e passatelo nel mix di panko e pistacchi.
- Applicate una leggera pressione con le dita per far aderire bene la panatura.

4



Disporre nei piatti

- Disponete il **pollo** nei piatti con le **carote**.
- Accompagnate con l'**insalata** e la **maionese**.

Buon Appetito!