



Cotoletta di pollo alla palermitana con zucchine trifolate e patatine arrosto

35 minuti • Uova non incluse • Mangiami per primo

5



Petto di pollo a fette



Limone



Prezzemolo



Panko (pangrattato giapponese)



Zucchina



Formaggio a pasta dura grattugiato



Maionese



Patate



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, Uova, Aceto

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
Prezzemolo**	5 g	10 g
Panko (pangrattato giapponese) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Zucchini**	2 pezzi	4 pezzi
Formaggio a pasta dura grattugiato** 7) 8)	1 pacchetto	2 pacchetti
Maionese 8)	4 pacchetti	8 pacchetti
Patate	8 pezzi	16 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	633 g	100 g	758 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2655 kJ/ 634 kcal	420 kJ/ 100 kcal	3230 kJ/ 772 kcal	426 kJ/ 102 kcal
Grassi (g)	25 g	4 g	27 g	4 g
Grassi saturi (g)	6 g	1 g	7 g	1 g
Carboidrati (g)	58 g	9 g	58 g	8 g
Zuccheri (g)	7 g	1 g	7 g	1 g
Fibre (g)	7 g	1 g	7 g	1 g
Proteine (g)	46 g	7 g	76 g	10 g
Sale (g)	1 g	0 g	1 g	0 g

Allergeni

7) Latte **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



Infornare le patate

- Preriscaldate il forno a 220°C (oppure 200°C se ventilato).
- Tagliate le **patate** a spicchi di 1 cm (potete tenere la buccia). Raccoglietele in una ciotola e conditele uniformemente con 1 cucchiaino d'**olio** e poco **sale**.
- Disponetele su una teglia con carta da forno e cuocetele in forno caldo per 30-35 minuti. Alla fine salate a piacere.
- Tagliate le **zucchine** a metà per il lungo, quindi affettatele a mezzaluna.



Impanare il pollo

- Impanate i petti di **pollo** passandoli prima nell'**uovo** sbattuto e poi nel mix di **panko** e **prezzemolo**.
- Premete bene con la punta delle dita per fare aderire la panatura alla carne.



Cuocere le zucchini

- Scaldate bene una padella a fuoco medio e cuocete le **zucchine** con 1 cucchiaino d'**olio**, 3 cucchiaini d'**acqua** e 1 cucchiaino di **aceto** (per 2 persone) e con il coperchio per 6 minuti, mescolando ogni tanto.
- Togliete il coperchio, salate e proseguite per 4-5 minuti. Spegnete e tenetele al caldo.



Friggere il pollo

TIP: il **pollo** sarà cotto la carne all'interno risulterà bianca e opaca.

- Riportate la padella usata per le zucchini su fuoco medio-alto e ricopritene il fondo con abbondante olio.
- Quando l'olio è caldo, cuocetevi il **pollo** impanato per 4-5 minuti per lato.
- Trasferitelo su un piatto con carta da cucina per rimuovere l'olio in eccesso, poi salate e pepate a piacere.



Preparare la panatura

- Tritate finemente il **prezzemolo**. Raccoglietelo in una ciotola con il **panko**, un pizzico di scorza di **limone** grattugiata a piacere (fate attenzione a non intaccare la parte bianca, che è amara), il **formaggio grattugiato** e un pizzico di **sale** e di **pepe**.
- In un'altra ciotola sgusciate 1 **uovo** ogni due persone e sbattetelo con **sale** e **pepe**.



Disporre nei piatti

- Disponete il **pollo** nei piatti con le **zucchine**.
- Accompagnate con le **patate**, la **maionese** e con uno spicchio di **limone**.

Buon Appetito!