

Insalata tiepida di pollo, patate e noci con pomodorini caramellati e maionese

25 minuti • Mangiami per primo

18



Petto di pollo a fette



Insalata Mista



Pomodorini Datterini



Maionese



Patate



Noci



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, Zucchero

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
Insalata Mista**	100 g	200 g
Pomodorini Datterini**	150 g	250 g
Maionese 8)	3 pacchetti	6 pacchetti
Patate	2 pezzi	4 pezzi
Noci 2)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	475 g	100 g	600 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2101 kJ/ 502 kcal	442 kJ/ 106 kcal	2677 kJ/ 640 kcal	446 kJ/ 107 kcal
Grassi (g)	22 g	5 g	24 g	4 g
Grassi saturi (g)	3 g	1 g	3 g	1 g
Carboidrati (g)	39 g	8 g	39 g	7 g
Zuccheri (g)	2 g	0 g	2 g	0 g
Fibre (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Proteine (g)	37 g	8 g	67 g	11 g
Sale (g)	0 g	0 g	1 g	0 g

Allergeni

2) Frutta a guscio **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

1



Lessare le patate

- Portate a bollore una pentola d'**acqua**.
- Sbucciate le **patate** e tagliatele a tocchetti da 2 cm.
- Salate l'acqua e lessatele per circa 15 minuti.
- A fine cottura scolate e sciacquatele sotto acqua corrente fredda per intiepidirle. Quindi raccoglietele in una ciotola con l'**insalata mista** e condite con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.

3



Cuocere il pollo

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

- Scaldate molto bene una padella antiaderente.
- Condite il **pollo** con 1 cucchiaino d'**olio** e cuocetelo 2 minuti a fuoco medio-alto, quindi voltatelo, coprite con un coperchio, e cuocete per altri 2 minuti. Alla fine salatelo a piacere.

2



Preparare i pomodorini e la salsa

- Tagliate i **pomodorini** a metà.
- Scaldate una padella con 1-2 cucchiaini di **olio**. Aggiungete i **pomodorini**, condite con **sale**, **pepe** e un pizzico di **zucchero** e cuocete a fuoco medio per 7-8 minuti, mescolando spesso.

4



Disporre nei piatti

- Disponete l'**insalata** nei piatti.
- Tagliate il **pollo** a fette e disponetelo sopra.
- Guarnite con i **pomodorini**, le **noci** tritate grossolanamente e accompagnate con la **maionese**.

Buon Appetito!