



Pollo dorato e funghi trifolati con insalata, mandorle e limone

25 minuti • Mangiami per primo

3



Petto di pollo a fette



Limone



Funghi Champignon



Insalata Mista



Maionese



Pangrattato



Mandorle



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 pezzi
Funghi Champignon**	125 g	250 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

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	328 g	100 g	453 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1827 kJ/ 437 kcal	558 kJ/ 133 kcal	2402 kJ/ 574 kcal	531 kJ/ 127 kcal
Grassi (g)	20 g	6 g	22 g	5 g
Grassi saturi(g)	3 g	1 g	3 g	1 g
Carboidrati (g)	24 g	7 g	24 g	5 g
Zuccheri (g)	3 g	1 g	3 g	1 g
Fibre (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Proteine (g)	38 g	12 g	68 g	15 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

- Pulite i **funghi** da eventuali residui di terra, eliminate la parte più dura del gambo e tagliateli a fettine da 1 cm.
- Scaldate 2 cucchiaini d'olio in una padella a fuoco medio, unite i **funghi**, 50 ml d'**acqua** (circa 5 cucchiaini) per 2 persone, **sale** e **pepe**.
- Coprite con il coperchio e cuocete per 10 minuti. Togliete il coperchio e proseguite la cottura per 5 minuti, o finché i **funghi** saranno dorati.

3



Cuocere le cotolette

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 le **cotolette** nei piatti e spolverizzatele con le **mandorle**.
- Accompagnate con l'**insalata**, i **funghi** e la **maionese**.

Buon Appetito!