



Pollo fritto alle erbe aromatiche con songino, mela e ravanelli marinati

30 minuti • Mangiami per primo

2



Panko (pangrattato giapponese)



Origano Secco



Rosmarino Secco



Petto di pollo a fette



Limone



Insalata songino



Mela



Ravanello



Aioli



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, Zucchero

Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Panko (pangrattato giapponese) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Origano Secco	1 pacchetto	1 pacchetto
Rosmarino Secco	1 pacchetto	1 pacchetto
Petto di pollo a fette**	250 g	500 g
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Insalata songino**	1 pezzo	2 pezzi
Mela**	1 pezzo	2 pezzi
Ravanello	125 g	250 g
Aioli 8) 9)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	405 g	100 g	538 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1846 kJ/ 441 kcal	456 kJ/ 109 kcal	2544 kJ/ 608 kcal	473 kJ/ 113 kcal
Grassi (g)	18 g	4 g	20 g	4 g
Grassi saturi(g)	2 g	1 g	3 g	1 g
Carboidrati (g)	34 g	9 g	42 g	8 g
Zuccheri (g)	13 g	3 g	20 g	4 g
Fibre (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Proteine (g)	35 g	9 g	65 g	12 g
Sale (g)	1 g	0 g	1 g	0 g

Allergeni

8) Uova **9)** Senape **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



Marinare mela e ravanello

- Affettate i **ravanelli** a fettine sottili.
- Tagliate la **mela** a cubetti.
- Raccogliete ravanelli e mela in una ciotola ampia con un filo d'**olio**, 1 cucchiaino di **zucchero**, 1 pizzico di **sale** e il succo di 1 spicchio di **limone**.



Cuocere il pollo

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

- Portate su fuoco medio una padella antiaderente e ricopritene il fondo di olio. Una volta caldo, friggete il **pollo** per circa 4 minuti per lato.
- Trasferitelo su un piatto con carta da cucina e salate a piacere.
- Unite il **songino** nella ciotola con ravanello e mela e mescolate con cura.



Preparare la panatura

- Raccogliete in un piatto fondo il **panko** con un pizzico di **origano**, **rosmarino**, **sale** e **pepe**.
- Condite il **pollo** con un filo d'**olio** su entrambi i lati e immergetelo nel mix di panko ed erbe.
- Impanatelo uniformemente e applicate una leggera pressione con le dita per fare aderire la panatura.



Disporre nei piatti

TIP: la salsa aioli ha un intenso sapore di aglio, omettetela se non vi piace.

- Disponete nei piatti il **pollo** con l'**insalata**.
- Accompagnate la salsa aioli e uno spicchio di **limone**.

Buon Appetito!