



Club sandwich al pollo, bacon e lattuga con macedonia e spremuta di arancia | 2 porzioni

30 minuti • Mangiami per primo

6201



Pancetta



Pan carré



Pomodoro



Lattughino



Maionese



Petto di pollo a fette



Kiwi



Pera



Arancia



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?
Scansiona il QR code e lascia un commento!

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe,
Zucchero, Aceto

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Pancetta**	1 pacchetto	1 pacchetto
Pan carré 7) 11) 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Pomodoro**	2 pezzi	2 pezzi
Lattughino**	100 g	100 g
Maionese 8)	4 pacchetti	4 pacchetti
Petto di pollo a fette**	250 g	250 g
Kiwi	2 pezzi	2 pezzi
Pera	2 pezzi	2 pezzi
Arancia	5 pezzi	5 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	1133 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	4519 kJ/ 1080 kcal	399 kJ/ 95 kcal
Grassi (g)	43 g	4 g
Grassi saturi(g)	11 g	1 g
Carboidrati (g)	109 g	10 g
Zuccheri (g)	69 g	6 g
Fibre (g)	18 g	2 g
Proteine (g)	54 g	5 g
Sale (g)	3 g	0 g

Allergeni

7) Latte **8)** Uova **11)** Soia **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



Preparare gli ingredienti

- Scaldate molto bene una padella a fuoco medio.
- Irrorate entrambi i lati delle fette di **pane** con un filo d'**olio**.
- Tostate ogni lato per 1-2 minuti, finché sarà dorato e croccante. In alternativa, potete usare un tostapane o il forno.
- Portate una padella su fuoco medio-alto senza condimenti.
- Soffriggete la **pancetta** per 4-5 minuti, quindi spostatela su un piatto con carta da cucina per eliminare il grasso in eccesso, poi tagliatela a metà.
- Condite la **lattuga** (ricordate di lavarla bene) con **sale, aceto e olio** a piacere.
- Riducete il **pomodoro** a fette di circa 1 cm.

3



Preparare la spremuta

- Tagliate le **arance** a metà e spremetele.
- Sbucciate i **kiwi** e le **pere**, tagliatele a cubetti e, se volete, conditele con un cucchiaino di **zucchero**.

2

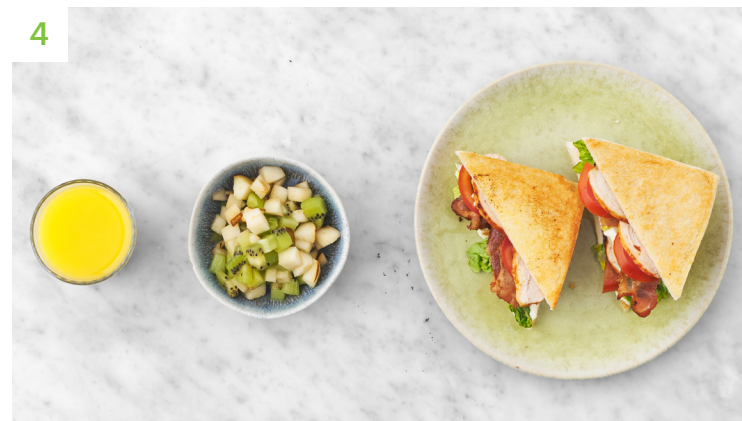


Cuocere il pollo

TIP: il pollo sarà cotto quando risulterà bianco e asciutto all'interno.

- Raccogliete il **pollo** in una ciotola e conditelo uniformemente con la **paprika**.
- Eliminate il grasso rilasciato dalla pancetta dalla padella, riportatela su fuoco medio con un filo d'**olio** e cuocete il **pollo** 1-2 minuti per lato, poi tagliatelo a fettine.

4



Disporre nei piatti

- Tagliate le fette di **pane** in diagonale.
- Spalmante sopra la **maionese**.
- Adagiate sopra un po' di **lattuga**, il **bacon**, il **pomodoro** e il **pollo**.
- Chiudete con una fetta di **pane** e ripetete l'operazione (dovreste avere 1 sandwich a testa formato da tre fette di pane e un altro ciascuno da due fette).
- Servite con il **succo d'arancia** e la **macedonia**.

Buon Appetito!