



Bagel al bacon tostato e uova strapazzate con cipolla marinata e salsa alla worcester

25 minuti

2



Bagel



Misto d'uovo



Pancetta



Cipolla



Maionese



Salsa Worcestershire



Senape



Petto di pollo a fette



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

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

| | 2P | 4P |
|---------------------------------|-------------|-------------|
| Bagel 3) 13) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Misto d'uovo** 8) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Pancetta** | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Cipolla | 1 pezzo | 2 pezzi |
| Maionese 8) | 3 pacchetti | 6 pacchetti |
| Salsa Worcestershire 11) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Senape 9) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Petto di pollo a fette** | 250 g | 500 g |

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

| | Per porzione | Per 100g | Per porzione | Per 100g |
|----------------------------------|----------------------|---------------------|----------------------|---------------------|
| per gli ingredienti non cucinati | 369 g | 100 g | 369 g | 100 g |
| Energia (kJ/kcal) | 3513 kJ/ 840 kcal | 952 kJ/ 228 kcal | 3345 kJ/ 800 kcal | 907 kJ/ 217 kcal |
| Grassi (g) | 38 g | 10 g | 27 g | 7 g |
| Grassi saturi(g) | 10 g | 3 g | 6 g | 2 g |
| Carboidrati (g) | 87 g | 24 g | 86 g | 23 g |
| Zuccheri (g) | 14 g | 4 g | 14 g | 4 g |
| Fibre (g) | 7 g | 2 g | 7 g | 2 g |
| Proteine (g) | 35 g | 10 g | 50 g | 14 g |
| Sale (g) | 3 g | 1 g | 3 g | 1 g |

Allergeni

3) Semi di sesamo **8)** Uova **9)** Senape **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



Marinare le cipolle

- Sbucciate la **cipolla** e affettatela a rondelle sottili.
- Mescolate in una ciotola, per persona, 2-3 cucchiaini d'**acqua**, un cucchiaino di **aceto**, un pizzico di **sale** e **zucchero**. Unite le cipolle e lasciate marinare per almeno 10-15 minuti.
- In alternativa, se non le gradite crude, potete cuocerle in padella a fuoco medio con un filo d'olio e con le stesse quantità di zucchero, sale, aceto e acqua per circa 10 minuti, finché saranno tenere e traslucide.



Scaldare i bagel

TIP: la senape ha un sapore pungente, dosatela secondo i vostri gusti.

- Portate nuovamente la padella su fuoco medio con un filo d'**olio**.
- Scaldate i **bagel** 1-2 minuti per lato.
- Mescolate la **maionese**, la **salsa worcester** e un po' di **senape** a piacere.



Preparare il bacon

- Rosolate il **bacon** in una padella antiaderente senza condimenti per 5-6 minuti, finché sarà dorato e croccante.
- Trasferitelo su un piatto foderato con carta da cucina per eliminare il grasso in eccesso.

Ricetta personalizzata: cuocete il pollo a fuoco medio-alto per 1-2 minuti per lato finché la carne all'interno risulterà bianca e asciutta.



Disporre nei piatti

- Spalmate la **salsa** sulla base del **bagel**.
- Disponete sopra le **uova** strapazzate e il **bacon**.
- Guarnite con la **cipolla** marinata.



Cuocere le uova

- Eliminate il grasso rilasciato dal bacon dalla padella e riportatela su fuoco medio-alto
- Unite il **misto d'uovo**, un pizzico di **sale**, **pepe** e cuocete per circa 2 minuti, mescolando spesso, fino a ottenere un composto morbido, cremoso e non troppo sodo. Poi spostatelo in un piatto.

Buon Appetito!