



# Club sandwich al pollo, bacon e lattuga

2 porzioni | con macedonia e spremuta di arancia

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 <b>7) 11) 13)</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Pomodoro**	2 pezzi	2 pezzi
Lattughino**	100 g	100 g
Maionese <b>8)</b>	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	<b>1133 g</b>	<b>100 g</b>
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](http://hellofresh.it)



## 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, spostatela su un piatto 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.



## 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**.



## 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.



## 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!**