



Nuggets di pollo alle erbe aromatiche

2 porzioni | con crema bbq al formaggio fresco

30 minuti • Uova non incluse • Mangiami per primo

5003



Cosce di pollo disossate senza pelle



Panko (pangrattato giapponese)



Mix di erbe in stile italiano



Limone



Formaggio spalmabile



Salsa barbecue



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

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe, Uova

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Cosce di pollo disossate senza pelle**	300 g	300 g
Panko (pangrattato giapponese) 13	1 pacchetto	1 pacchetto
Mix di erbe in stile italiano	1 pacchetto	1 pacchetto
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Formaggio spalmabile** 7	1 pacchetto	1 pacchetto
Salsa barbecue	4 pacchetti	4 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	291 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1882 kJ/ 450 kcal	647 kJ/ 155 kcal
Grassi (g)	20 g	7 g
Grassi saturi (g)	10 g	3 g
Carboidrati (g)	30 g	10 g
Zuccheri (g)	9 g	3 g
Fibre (g)	2 g	1 g
Proteine (g)	37 g	13 g
Sale (g)	1 g	1 g

Allergeni

7) Latte 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



Impanare i nuggets

- Preiscaldate il forno a 200 °C in modalità statica.
- Tagliate il **pollo** a striscioline di 2 cm di spessore.
- Preparate 2 piatti fondi: nel primo sbattete **1 uovo** ogni 2 persone e nel secondo mettete il **panko**, 1-2 cucchiaini **mix di erbe** e un pizzico di **sale** e pepe.
- Immergete ciascuna strisciolina di **pollo** nell'uovo e poi impanatelo nel **panko**. Premete bene affinché la panatura aderisca in modo omogeneo, ottenendo dei nuggets.

3



Disporre nei piatti

- Disponete i **nuggets** in un piatto.
- Accompagnate con la salsa al **formaggio spalmabile** e la **salsa barbecue**.

2



Cuocere i nuggets

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

- Distribuite i **nuggets** su una teglia foderata con carta da forno, cercando di non sovrapporli. Conditeli con un filo d'**olio** e un pizzico di **sale**.
- Cuoceteli in forno caldo per 15-20 minuti, voltandoli a metà cottura, finché saranno dorati e croccanti.
- Raccogliete in una ciotolina il **formaggio spalmabile** con il succo di mezzo **limone**. Aggiungete 1-2 cucchiaini d'**acqua** per diluire e mescolate per amalgamare.

Buon Appetito!