



Burger di petto di pollo alla paprika con patate al curry, cipolle caramellate e insalata

45 minuti • Mangiami per primo

4



Aceto Balsamico



Patate



Cipolla



Petto di pollo a fette



Insalata Mista



Pane Per Hamburger



Paprika affumicata



Maionese



Pomodoro



Curry In Polvere Leggero



Aglio



Com'è andata la tua consegna?
Scannerizza il QR code
e faccelo sapere!

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

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Aceto Balsamico 14)	1 pacchetto	2 pacchetti
Patate	2 pezzi	4 pezzi
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Petto di pollo a fette**	250 g	500 g
Insalata Mista**	100 g	200 g
Pane Per Hamburger 7) 8) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Paprika affumicata 9)	1 pacchetto	2 pacchetti
Maionese 8)	3 pacchetti	6 pacchetti
Pomodoro	1 pezzo	2 pezzi
Curry In Polvere Leggero	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	611 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2896 kJ/ 692 kcal	474 kJ/ 113 kcal
Grassi (g)	20 g	3 g
Grassi saturi (g)	5 g	1 g
Carboidrati (g)	82 g	13 g
Zuccheri (g)	13 g	2 g
Fibre (g)	7 g	1 g
Proteine (g)	42 g	7 g
Sale (g)	2 g	0.4 g

Allergeni

7) Latte **8)** Uova **9)** Senape **13)** Cereali contenenti glutine **14)** Anidride solforosa e solfiti

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



Arrostire le patatine al curry

- Preriscaldate il forno a 220 °C. Tagliate le **patate** a bastoncini di circa 1 cm (potete tenere la buccia).
- Mettetele in una ciotola con 1 cucchiaino d'**olio**, 1 cucchiaino di **curry** e conditele in modo uniforme.
- Distribuitele su una teglia foderata con carta da forno, cercando di non sovrapporle, e cuocetele in forno per circa 30-35 minuti, mescolandole a metà cottura. Alla fine salate a piacere.



Cuocere il pollo

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

- Riportate la padella su fuoco medio con un filo d'**olio** e scaldatela bene, unite il **pollo** e cuocetelo 2 minuti a fuoco medio-alto, quindi voltatelo, coprite con un coperchio, e cuocete per altri 2 minuti.
- Alla fine salatelo a piacere.



Marinare il pollo

- Sbucciate l'**aglio**, schiacciatelo e raccoglietelo in una ciotola insieme a 1-2 cucchiaini di **paprika**, un filo di **olio d'oliva**, **sale** e **pepe**.
- Unite il **pollo** e conditelo uniformemente, poi lasciatelo marinare al fresco fino alla cottura.



Scaldare i panini

- Tagliate nel frattempo i **panini** a metà e scaldateli in forno per 1-2 minuti insieme alle patate.
- Condite l'**insalata mista** con **sale** e **olio** a piacere.



Preparare le cipolle

- Affettate sottilmente la **cipolla** e il **pomodoro**.
- Rosolate le cipolle in padella con un filo d'**olio** e un pizzico di **sale** per 3-4 minuti, mescolando di tanto in tanto.
- Aggiungete, per ogni persona, 1 cucchiaino di **zucchero**, 2 cucchiaini d'**acqua** e l'**aceto balsamico** e proseguite la cottura a fuoco basso per 5-6 minuti.
- Alla fine spostatele in un piatto con il loro fondo di cottura.



Disporre nei piatti

- Spalmate la **maionese** sulla base del pane, adagiate sopra il **pollo**, qualche **cipolla** caramellata un po' di **insalata** e le fette di **pomodoro** e richiudete il burger.
- Accompagnate con le **patatine al curry** e servite a parte il resto dell'**insalata mista**.

Buon Appetito!