



Caesar Salad di pollo e salsa allo yogurt con crostini di pane al timo e limone

25 minuti • Mangiami per primo

12



Petto di pollo a fette



Yogurt bianco intero



Pane integrale



Limone



Salsa Worcestershire



Timo essiccato



Formaggio a pasta dura grattugiato



Insalata Mista



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

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Petto di pollo a fette**	250 g	500 g
Yogurt bianco intero** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Pane integrale 13)	200 g	400 g
Limone	1 pezzo	2 pezzi
Salsa Worcestershire 11)	1 pacchetto	2 pacchetti
Timo essiccato	1 pacchetto	2 pacchetti
Formaggio a pasta dura grattugiato** 7) 8)	1 pacchetto	2 pacchetti
Insalata Mista**	200 g	400 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	452 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2293 kJ/ 548 kcal	508 kJ/ 121 kcal
Grassi (g)	12 g	3 g
Grassi saturi(g)	6 g	1 g
Carboidrati (g)	58 g	13 g
Zuccheri (g)	9 g	2 g
Fibre (g)	6 g	1 g
Proteine (g)	49 g	11 g
Sale (g)	2 g	1 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 i crostini

- Tagliate il **pane** a cubetti di circa 1 cm.
- Scaldate in una padella 2-3 cucchiaini d'**olio**. Unite i cubetti di **pane**, un pizzico di **sale** e **timo** e tostateli per 5-6 minuti, finché saranno dorati e croccanti, poi spostateli in un piatto.

2



Cuocere il pollo

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

- Tagliate il **pollo** a strisciole di circa 2 cm di larghezza.
- Riportate la padella su fuoco medio-alto e scaldatela bene con un cucchiaino d'**olio**. Cuocete il **pollo** per circa 5 minuti, mescolando ogni tanto.

3



Preparare la salsa

- Unite in una ciotola capiente lo **yogurt**, 1/2 cucchiaino di **salsa Worcestershire** (o tutta, se vi piace), il succo di uno spicchio di **limone**, il **formaggio grattugiato** e 1-2 cucchiaini d'**olio extravergine**.
- Aggiustate di **sale** e mescolate per amalgamare bene gli ingredienti.
- Diluite con 1 cucchiaino d'**acqua** se la consistenza risulta troppo densa.

4



Disporre nei piatti

- Unite l'**insalata** e il **pollo** nella ciotola con la **salsa**, mescolate bene e distribuite nei piatti.
- Guarnite con i **crostini**, un filo di **olio extravergine** e una macinata di **pepe**.
- Accompagnate con uno **spicchio di limone**.

Buon Appetito!