



Hamburger di pollo speziato con patate arrosto e salsa asiatica

Famiglia 35 minuti • Mangiami per primo

16



Patate



Panko (pangrattato giapponese)



Pane Per Hamburger



Sriracha



Maionese



Mix di spezie stile Cajun



Macinato di pollo



Mix di Carote e Cavolo Cappuccio

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio extravergine di oliva

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Patate	2 pezzi	4 pezzi
Panko (pangrattato giapponese) 13	1 pacchetto	2 pacchetti
Pane Per Hamburger 7) 8) 13	1 pacchetto	2 pacchetti
Sriracha	1 pacchetto	2 pacchetti
Maionese 8	4 pacchetti	8 pacchetti
Mix di spezie stile Cajun 14	1 pacchetto	2 pacchetti
Macinato di pollo**	300 g	600 g
Mix di Carote e Cavolo Cappuccio**	200 g	400 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	471 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3309 kJ/ 791 Kcal	704 kJ/ 168 Kcal
Grassi (g)	33 g	7 g
Grassi saturi (g)	8 g	2 g
Carboidrati (g)	82 g	17 g
Zuccheri (g)	9 g	2 g
Fibre (g)	6 g	1 g
Proteine (g)	41 g	9 g

Allergeni

7) Latte **8)** Uova **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



Tagliare le patate

- Preriscaldare il forno a 220°C (200°C se ventilato).
- Tagliate le **patate** in bastoncini larghi circa 2 cm.



Condire il pollo

- Unite in una ciotola il **macinato di pollo**, 1-2 cucchiaini di **mix di spezie** e il **panko**, mescolando fino ad ottenere un composto omogeneo.
- Dividete il composto e formate **1 hamburger** per persona, di circa 2 cm di spessore.



Arrostire le patate

- Distribuite le **patate** su una teglia foderata con carta da forno e conditele con un filo di **olio extravergine, sale e pepe**.
- Infornate e cuocete per 25-30 minuti, fino a doratura.



Cuocere la carne e scaldare il pane

TIP: il pollo sarà ben cotto quando al centro risulterà bianco, opaco e asciutto.

- Scaldare in una padella preferibilmente antiaderente un filo di **olio extravergine**, a fuoco medio-alto.
- Cuocete gli **hamburger** di **pollo** 3-4 minuti per lato, fino a doratura.
- Tagliate i **panini** a metà e scaldateli direttamente sulla griglia del forno per 3-4 minuti.



Preparare la salsa e condire le verdure

- Mescolate in una ciotolina la **salsa sriracha** (è piccante, dosatela a piacere), la **maionese** e 1 cucchiaino di **olio extravergine**.
- Unite in una ciotola il **mix di carote e cavolo**, un filo di **olio extravergine**, un pizzico di **sale**, 1 cucchiaino di **aceto** e mescolate.



Disporre nei piatti

- Spalmate un cucchiaino di **salsa** sulla base del **panino** e adagiatevi sopra l'**hamburger di pollo**.
- Aggiungete il **mix di carote e cavolo** e chiudete il **panino**.
- Accompagnate con le **patate** e la restante **salsa** in una ciotolina a parte.



Ti piace cucinare con HelloFresh?
Scarica la nostra app e raccontaci com'è andata!

Buon Appetito!