



# Involtini di pollo "della mamma" con patate arrosto e insalata mista

40 minuti • Mangiami per primo

2



Prezzemolo



Patate Gialle



Pomodoro



Petto Di Pollo



Aglio



Insalata Mista



Carota



Burro



Limone



Panko (pangrattato giapponese)



Maionese

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio extravergine di oliva, Farina

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Prezzemolo**	5 g	10 g
Patate Gialle	2 pezzi	4 pezzi
Pomodoro	1 pezzo	2 pezzi
Petto Di Pollo**	250 g	500 g
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Insalata Mista**	100 g	200 g
Carota	1 pezzo	2 pezzi
Burro** 7)	3 pacchetti	6 pacchetti
Limone	1 pezzo	2 pezzi
Panko (pangrattato giapponese) 13)	2 pacchetti	4 pacchetti
Maionese 8)	3 pacchetti	6 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	626 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2679 kJ/ 640 Kcal	428 kJ/ 102 Kcal
Grassi (g)	26 g	4 g
Grassi saturi(g)	9 g	1 g
Carboidrati (g)	59 g	9 g
Zuccheri (g)	3 g	1 g
Fibre (g)	9 g	1 g
Proteine (g)	39 g	6 g

## Allergeni

7) Latte 8) Uova 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



## Infornare le patate

- Preriscaldare il forno a 220°C (oppure 220°C se ventilato).
- Tagliate il **pomodoro** a cubetti.
- Sbucciate la **carota** e ricavatene dei nastri con l'aiuto di un pelapatate.
- Lavate e tagliate le **patate** a bastoncino e disponetele su una teglia foderata con carta da forno.
- Conditele con **olio extravergine, sale e pepe**, quindi infornate e cuocete fino a doratura: circa 25-30 minuti.



## Cuocere gli involtini

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

- Scaldate in una padella capiente a fuoco medio 1 cucchiaio di **olio extravergine** e il **burro**.
- Adagiate gli involtini di **pollo** con la chiusura verso il basso e cuocete per 2 minuti senza voltarli, in modo che la chiusura si sigilli.
- Girate gli involtini delicatamente in modo da non farli aprire e cuocete per altri 6-7 minuti in tutto, voltandoli su tutti i lati.



## Preparare il ripieno

- Tritate o grattugiate l'**aglio**.
- Tritate finemente il **prezzemolo**.
- Grattugiate la **scorza del limone** e tagliatelo a spicchi.
- Schiacciate con le mani o con un mattarello il **panko** per renderlo più fine.
- Unite in una ciotola il **panko**, l'**aglio** (dosatelo a piacere), il **prezzemolo**, un cucchiaio di **olio extravergine** e un pizzico di **scorza di limone**. Mescolate bene fino ad amalgamare tutti gli ingredienti.



## Condire l'insalata

- Unite in un'insalatiera 1 cucchiaio di **succo di limone**, 2 cucchiai di **olio extravergine** e un pizzico di **sale**, quindi mescolate energicamente con una forchetta: otterrete un'emulsione.
- Aggiungete il **pomodoro**, la **carota** e l'**insalata mista** poco prima di servire e mescolate con cura.



## Farcire il pollo

- Stendete le fettine di **pollo** su un piano e farcitele con 1 cucchiaio di ripieno ciascuna.
- Arrotolate ogni fettina su se stessa in modo da ottenere degli involtini. Dopo averli chiusi, conditeli con un pizzico di **sale** e un filo di **olio extravergine**.



## Disporre nei piatti

- Distribuite nei piatti gli involtini di **pollo** e accompagnateli con l'**insalata** e le **patate**.
- Servite la **maionese** in una ciotolina a parte.



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

**Buon Appetito!**