



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

- Preriscaldate 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!