



Petti di pollo alle mandorle e formaggio con insalata di pomodori all'origano

35 minuti • Mangiami per primo

14



Petto di pollo a fette



Limone



Mandorle



Maionese



Formaggio a pasta dura grattugiato



Origano Secco



Insalata Mista



Pomodorini Datterini



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 |
| Limone | 1 pezzo | 2 pezzi |
| Mandorle 2) | 2 pacchetti | 4 pacchetti |
| Maionese 8) | 4 pacchetti | 8 pacchetti |
| Formaggio a pasta dura grattugiato** 7) 8) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Origano Secco | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Insalata Mista** | 100 g | 200 g |
| Pomodorini Datterini | 150 g | 250 g |

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

| | Per porzione | Per 100g |
|----------------------------------|----------------------|---------------------|
| per gli ingredienti non cucinati | 350 g | 100 g |
| Energia (kJ/kcal) | 2230 kJ/ 533 kcal | 636 kJ/ 152 kcal |
| Grassi (g) | 35 g | 10 g |
| Grassi saturi (g) | 7 g | 2 g |
| Carboidrati (g) | 11 g | 3 g |
| Zuccheri (g) | 3 g | 1 g |
| Fibre (g) | 4 g | 1 g |
| Proteine (g) | 43 g | 12 g |
| Sale (g) | 1 g | 0.2 g |

Allergeni

2) Frutta a guscio **7)** Latte **8)** Uova

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 la panatura

- Preriscaldate il forno a 180 °C.
- Grattugiate un po' di scorza del **limone** a piacere (senza intaccare la parte bianca, che è amara).
- Frullate finemente le **mandorle** (in alternativa, tritatele finemente con un coltello). Trasferitele in una ciotola con il **formaggio grattugiato** e un pizzico di **scorza di limone, sale, pepe e origano**.

3



Condire l'insalata

- Tagliate nel frattempo i **pomodorini** in quarti, raccoglieteli in una ciotola con l'**insalata mista** e condite con un pizzico di **sale, origano** e un filo di **olio extravergine**.

2



Cuocere il pollo

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

- Condito il **pollo** con un filo di **olio extravergine** e un pizzico di **sale** e mettetelo su una teglia foderata con carta da forno.
- Distribuitevi sopra la **panatura** alle **mandorle**, premendo leggermente con le dita per farla aderire.
- Infornate e cuocete per 12-15 minuti.

4



Disporre nei piatti

- Disponete nei piatti il **pollo** e l'**insalata** con i **pomodorini**.
- Accompagnate con la **maionese** e con uno spicchio di **limone**.

Buon Appetito!