



Petto di pollo, pera e spinacini con polenta dorata, noci e maionese all'aneto

30 minuti • Mangiami per primo

14



Noci



Aneto



Sedano



Polenta



Maionese



Petto di pollo a fette



Spinacino baby



Pera



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

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe,
Aceto

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Noci 2)	1 pacchetto	2 pacchetti
Aneto**	5 g	10 g
Sedano 10)	100 g	200 g
Polenta	1 pacchetto	2 pacchetti
Maionese 8)	4 pacchetti	8 pacchetti
Petto di pollo a fette**	250 g	500 g
Spinacino baby**	100 g	200 g
Pera	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	583 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2506 kJ/ 599 kcal	430 kJ/ 103 kcal
Grassi (g)	26 g	4 g
Grassi saturi (g)	3 g	1 g
Carboidrati (g)	53 g	9 g
Zuccheri (g)	11 g	2 g
Fibre (g)	5 g	1 g
Proteine (g)	38 g	7 g
Sale (g)	2 g	0.4 g

Allergeni

2) Frutta a guscio **8)** Uova **10)** Sedano

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](https://www.hellofresh.it)



Preparare gli ingredienti

- Tagliate il **sedano** a tocchetti.
- Riducete la **pera** a fettine sottili (potete tenere la buccia).
- Condite il **pollo** con un filo d'**olio**, **sale** e **pepe** su entrambi i lati e tenetelo al fresco fino al momento della cottura.



Comporre l'insalata

- Raccogliete in una ciotola il **sedano**, l'**aneto** rimasto, la **pera**, lo **spinacino**, un pizzico di **sale** e 1 cucchiaio d'**olio** e mescolate bene.



Cuocere la polenta

- Tagliate la **polenta** a fette di 1 cm, conditele con un filo d'**olio** e un pizzico di **sale**.
- Scaldate bene una padella antiaderente a fuoco medio e cuocete le fette di **polenta** per 8-10 minuti voltandole a metà cottura, finché saranno ben dorate.



Cuocere il pollo

- TIP: il pollo sarà cotto quando la carne all'interno risulterà bianca e asciutta.**
- Scaldate nel frattempo un filo d'**olio** a fuoco medio in una padella antiaderente.
- Rosolate il **pollo** per 2 minuti, quindi voltatelo, coprite con un coperchio e cuocete per altri 2 minuti.
- Alla fine salatelo a piacere.



Preparare la maionese

TIP: per un risultato più fragrante, tostate le noci per 2-3 minuti senza condimenti in una padella antiaderente.

- Tritate finemente l'**aneto**.
- Mescolate in una ciotolina la **maionese** con un pizzico di **sale**, 2 cucchiaini d'**olio**, un cucchiaino di **aceto** e metà dell'**aneto** tritato.
- Tritate grossolanamente le **noci**.



Disporre nei piatti

- Disponete l'**insalata** nei piatti e adagiatevi sopra le fette di **polenta** e il **pollo**.
- Condite con qualche goccia di **maionese all'aneto**.
- Guarnite con le **noci**.

Buon Appetito!