



# Pollo in crosta di pane panko e timo con contorno cremoso di patate e bietole

40 minuti • Uova non incluse • Mangiami per primo

4



Patate



Limone



Timo



Petto di pollo a fette



Panko (pangrattato giapponese)



Senape



Maionese



Formaggio a pasta dura a julienne



Bietola



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

**Ricetta personalizzata:** Prestate attenzione ai riquadri rosa presenti su questa scheda se avete scelto di aggiungere o sostituire una proteina alla vostra ricetta.

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio d'oliva,  
Uova, Farina

## 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
Limone	1 pezzo	2 pezzi
Timo	5 g	10 g
Petto di pollo a fette**	250 g	500 g
Panko (pangrattato giapponese) <b>13</b>	2 pacchetti	4 pacchetti
Senape <b>9</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Maionese <b>8</b>	3 pacchetti	6 pacchetti
Formaggio a pasta dura a julienne** <b>7</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Bietola	200 g	400 g

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	532 g	100 g	658 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2518 kJ/ 602 kcal	473 kJ/ 113 kcal	3093 kJ/ 739 kcal	470 kJ/ 112 kcal
Grassi (g)	22 g	4 g	24 g	4 g
Grassi saturi (g)	6 g	1 g	7 g	1 g
Carboidrati (g)	57 g	11 g	57 g	9 g
Zuccheri (g)	3 g	1 g	3 g	1 g
Fibre (g)	8 g	2 g	8 g	1 g
Proteine (g)	46 g	9 g	76 g	12 g
Sale (g)	1 g	0.2 g	1 g	0.2 g

## Allergeni

7) Latte **8**) Uova **9**) Senape **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



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito [hellofresh.it](https://www.hellofresh.it)



## Preparare gli ingredienti

**TIP: coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.**

- Portate a ebollizione una pentola d'**acqua** salata per lessare patate e bietole.
- Sbucciate le **patate**, tagliatele a cubetti di 2 cm e lessatele per circa 10 minuti.
- Eliminate la parte più dura del gambo e tagliate le **bietole** a tocchetti.
- Grattugiate la scorza del **limone** (senza intaccare la parte bianca, che è amara) e tagliatelo a spicchi.
- Sfogliate qualche rametto di **timo** e tritatelo finemente.



## Cuocere il pollo

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

- Scaldate una padella ampia a fuoco medio-alto e aggiungete abbastanza **olio d'oliva** da ricoprirne il fondo.
- Quando l'**olio** è caldo, cuocete il **pollo** impanato per circa 3-4 minuti per lato, o finché sarà dorato.
- Trasferitelo su un piatto foderato con carta da cucina per rimuovere l'olio in eccesso.



## Lessare le verdure

- Trascorsi 10 minuti, unite nella pentola con le patate anche le **bietole** e proseguite la cottura per circa 5-6 minuti, o finché le verdure saranno tenere.
- Scolatele e tenete da parte a intiepidire.



## Condire l'insalata

- Nel frattempo, mescolate in una ciotola un filo di **olio d'oliva**, 2/3 della **maionese**, il **formaggio grattugiato**, la **senape** (ha un sapore pungente, dosatela secondo i vostri gusti e omettetela se non la gradite) e condite con **sale** e **pepe**.
- Aggiungete le **patate** e le **bietole** intiepidite e mescolate con cura.



## Impanare il pollo

- Preparate tre ciotole: nella prima mettete 1 cucchiaino di **farina** per persona, nella seconda sbattete 1 **uovo** per persona e nella terza raccogliete il **panko**, il **timo** tritato e un pizzico di scorza di **limone**. Unite un pizzico di **sale** in ciascuna ciotola.
- Passate il **pollo** prima nella farina e scuotetelo delicatamente per rimuovere quella in eccesso, poi immergetelo nell'uovo e infine impanatelo con il mix di panko.



## Disporre nei piatti

- Disponete nei piatti il **pollo** e l'insalata di **patate** e **bietole**.
- Accompagnate con gli spicchi di **limone** e il resto della **maionese**.

Buon Appetito!