



Scaloppine di pollo ai funghi e mirin con chips di patate e broccoli al formaggio

Conta Calorie 45 minuti

2



Patate



Scalognò



Petto Di Pollo



Broccoli



Burro



Funghi Champignon



Prezzemolo



Formaggio a pasta dura grattugiato



Mirin

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
Patate	2 pezzi	4 pezzi
Scalogno	1 pezzo	2 pezzi
Petto Di Pollo**	250 g	500 g
Broccoli	1 pezzo	2 pezzi
Burro** 7)	2 pacchetti	4 pacchetti
Funghi Champignon	125 g	250 g
Prezzemolo**	5 g	10 g
Formaggio a pasta dura grattugiato** 7) 8)	1 pacchetto	2 pacchetti
Mirin	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	730 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2470 kJ / 590 Kcal	81 Kcal/ 338 kJ
Grassi (g)	16 g	2 g
Grassi saturi(g)	9 g	1 g
Carboidrati (g)	61 g	8 g
Zuccheri (g)	25 g	3 g
Fibre (g)	12 g	2 g
Proteine (g)	50 g	7 g

Allergeni

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



Riciclam!



Tagliare gli ingredienti

- Preriscaldate il forno a 220°C (200° se ventilato).
- Portate a bollire una pentola con **acqua**. Salatela quando bolle.
- Lavate e tagliate le **patate** a rondelle (potete lasciare la buccia).
- Sbucciate e tritate finemente lo **scalogno**.
- Tritate finemente il **prezzemolo**.
- Tagliate il **broccolo** in cimette (e il gambo a dadini piccoli).
- Pulite i **funghi**, rimuovendo eventuale terriccio ed eliminando la parte più dura del gambo, poi affettateli sottilmente.



Rosolare le scaloppine

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

- Tagliate a pezzi grossi le fette di **pollo**, infarinatelo e salatelo.
- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio. Scioglietevi 1 panetto di **burro** con un filo d'**olio extravergine** e rosolate le fette di **pollo** per 3-4 minuti.
- Sfumate con il **mirin**.
- Voltate il **pollo**, abbassate la fiamma, aggiustate di **sale** e proseguite la cottura per altri 3-4 minuti.
- Trasferite su un piatto e tenete da parte al caldo.



Infornare le chips di patate

- Trasferite su una teglia foderata con carta da forno le **patate**, conditele con **olio extravergine**, **sale**, **pepe**.
- Cuocete in forno per 25-27 minuti, fino a doratura.



Cuocere i funghi

- Riportate la padella usata per il **pollo** su fuoco medio, scaldatevi il **burro** rimanente con un filo d'**olio extravergine** e rosolate lo **scalogno** per 2-3 minuti.
- Aggiungete quindi i **funghi**, aggiustate di **sale** e **pepe**, bagnate con 1-2 cucchiaini d'**acqua** e fate cuocere con coperchio per 7-8 minuti, fino a quando saranno morbidi.
- Aggiungete ora le scaloppine di **pollo**, un po' di **prezzemolo** tritato e fate amalgamare i sapori per un altro minuto circa.



Cuocere i broccoli

- Lessate le cimette di **broccolo** e l'eventuale gambo a dadini in **acqua** bollente salata per 4-5 minuti, finché non saranno tenere ma ancora consistenti.
- Scolate, trasferite in una teglia o pirofila foderata con carta da forno e condite con un filo d'**olio extravergine**, un pizzico di **sale** e **pepe**, infine cospargete con il **formaggio grattugiato**.
- Infornate per 18-20 minuti.



Disporre nei piatti

- Disponete le scaloppine in piatti piani con sopra il sughetto di cottura e i **funghi**.
- Aggiungete i **broccoli** gratinati su un lato del piatto.
- Servite accanto le chips di **patate**.
- Guarnite con il **prezzemolo** tritato rimasto.

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

Buon Appetito!