Pollo crisp alle mandorle e formaggio

con carote al forno e insalata

35 minuti • Mangiami per primo

3

Petto di pollo a fette

Limone

Mandorle

Maionese

Formaggio a pasta dura grattugiato

Origano Secco

Insalata Mista

Carota

Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?
Scansiona il QR code e lascia un commento!

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
Petto di pollo a fette**	250 g	500 g
Limone	1 pezzo	1 pezzo
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**	50 g	100 g
Carota**	3 pezzi	6 pezzi

***Conservare al fresco*

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	**416 g**	**100 g**
Energia (kJ/kcal)	2375 kJ/ 568 kcal	571 kJ/ 137 kcal
Grassi (g)	35 g	8 g
Grassi saturi(g)	7 g	2 g
Carboidrati (g)	17 g	4 g
Zuccheri (g)	3 g	1 g
Fibre (g)	8 g	2 g
Proteine (g)	44 g	11 g
Sale (g)	1 g	0 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

MISTO
Carta da fonti gestite in maniera responsabile
FSC
FSC® C020930

Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito hellofresh.it

1

Cuocere le verdure

- Preriscaldate il forno a 220 °C (oppure 200 °C se ventilato).
- Pelate le **carote** e tagliatele a bastoncini. Raccoglietele in una ciotola e conditele uniformemente con 1-2 cucchiai d'**olio**.
- Disponetele su una teglia foderata di carta da forno, cercando di non sovrapporle, e cuocetele in forno caldo per circa circa 15 minuti, mescolandole a metà cottura.
- Alla fine salate e pepate a piacere.

2

Preparare la panatura

- Nel frattempo, frullate finemente le **mandorle** (oppure tritatele finemente con un coltello).
- Trasferitele in una ciotola con il **formaggio grattugiato**, l'**origano**, **sale** e **pepe**.
- Grattugiate un po' di scorza di **limone** a piacere (senza intaccare la parte bianca, che è amara) e incorporatela nella panatura di mandorle e formaggio.

3

Cuocere il pollo

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

- Estraete la teglia con le **carote** dal forno e mescolatele.
- Adagiatevi accanto il pollo, irroratelo con un filo d'**olio**, conditelo con un pizzico di **sale** e ricopritelo uniformemente con la panatura, applicando una leggera pressione con la punta delle dita per farla aderire bene.
- Rimettete in forno e proseguite la cottura per altri 12 minuti circa.
- Mentre cuociono pollo e carote, condite l'**insalata mista** con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.

4

Disporre nei piatti

- Disponete nei piatti il **pollo** le **carote** al forno.
- Accompagnate con la **maionese**, l'**insalata** e uno spicchio di **limone**.

Buon Appetito!