

Insalata alla lionese di uova e pancetta con crostini croccanti, pomodoro e mela

25 minuti

4



Pancetta



Spinacino baby



Mela



Pomodoro



Uova sode



Chips di pane



Lime



Senape



Petto di pollo a fette



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

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: 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
Pancetta**	1 pacchetto	2 pacchetti
Spinacino baby**	100 g	200 g
Mela**	1 pezzo	2 pezzi
Pomodoro**	1 pezzo	2 pezzi
Uova sode 8)	1 pacchetto	2 pacchetti
Chips di pane 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Lime	1 pezzo	2 pezzi
Senape 9)	1 pacchetto	2 pacchetti
Petto di pollo a fetta**	250 g	500 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	393 g	100 g	443 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2332 kJ/557 kcal	594 kJ/142 kcal	1941 kJ/464 kcal	439 kJ/105 kcal
Grassi (g)	32 g	8 g	13 g	3 g
Grassi saturi (g)	10 g	3 g	3 g	1 g
Carboidrati (g)	44 g	11 g	44 g	10 g
Zuccheri (g)	10 g	3 g	10 g	2 g
Fibre (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Proteine (g)	23 g	6 g	42 g	10 g
Sale (g)	4 g	1 g	2 g	0 g

Allergeni

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

1

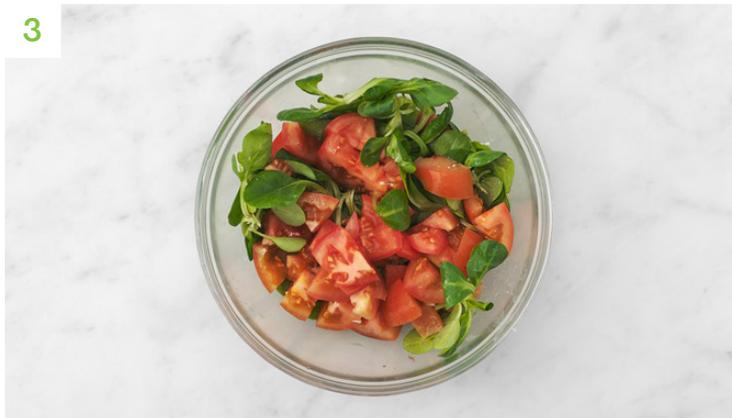


Rosolare il bacon

- Scaldate una padella a fuoco medio senza condimenti e rosolate il **bacon** per 3-4 minuti, finché sarà croccante, quindi spostatelo in un piatto foderato con carta da cucina per asciugare il grasso in eccesso.

Ricetta personalizzata: riportate la padella su fuoco medio-alto e cuocete il pollo 1-2 minuti. Voltatelo, coprite con un coperchio e cuocete per altri 1-2 minuti, finché sarà dorato e non più rosa al centro.

3



Assemblare l'insalata

TIP: fate attenzione a lavare bene lo spinacino prima di condirlo.

- Raccogliete in una ciotolina la **senape**, un pizzico di **sale**, **pepe** e, per 2 persone, il succo di mezzo **lime** e 2 cucchiaini d'**olio**. Mescolate energicamente con una forchetta fino ad ottenere una salsa liscia e omogenea.
- Tagliate le **uova** in 4 parti.
- Raccogliete in una ciotola lo **spinacino**, la **mela**, il **pomodoro** e condite con **sale** e **pepe** a piacere.

2



Tagliare gli ingredienti

- Sbucciate e tagliate la **mela** a fettine sottili.
- Riducete il **pomodoro** a cubetti.

4



Disporre nei piatti

TIP: la porzione di chips di pane è abbondante, se vi avanzano potete sbriciolarle e farne del pangrattato casereccio.

- Unite nell'insalata il **bacon**, spezzettandolo grossolanamente con le mani, e l'**uovo**.
- Condite con un filo d'**olio** e disponete nei piatti.
- Accompagnate con le **chips di pane**.

Buon Appetito!