



Piadina al pollo fritto e salsa yogurt con insalata, pomodoro e cipolla marinata

35 minuti • Uova non incluse • Mangiami per primo

5



Piadina



Panko (pangrattato giapponese)



Pomodoro



Insalata Mista



Petto di pollo a fette



Yogurt bianco intero



Formaggio a pasta dura grattugiato



Cipolla



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: Sale, Pepe, Olio d'oliva, Zucchero, Aceto, Uova

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Piadina 13	1 pacchetto	2 pacchetti
Panko (pangrattato giapponese) 13	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodoro**	1 pezzo	2 pezzi
Insalata Mista**	50 g	100 g
Petto di pollo a fette**	250 g	500 g
Yogurt bianco intero** 7	1 pacchetto	2 pacchetti
Formaggio a pasta dura grattugiato** 7 8	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	508 g	100 g	633 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3413 kJ/ 816 kcal	673 kJ/ 161 kcal	3989 kJ/ 953 kcal	631 kJ/ 151 kcal
Grassi (g)	22 g	4 g	22 g	4 g
Grassi saturi (g)	8 g	2 g	8 g	1 g
Carboidrati (g)	96 g	19 g	96 g	15 g
Zuccheri (g)	7 g	1 g	7 g	1 g
Fibre (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Proteine (g)	54 g	11 g	84 g	13 g
Sale (g)	4 g	1 g	4 g	1 g

Allergeni

7) Latte **8)** Uova **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

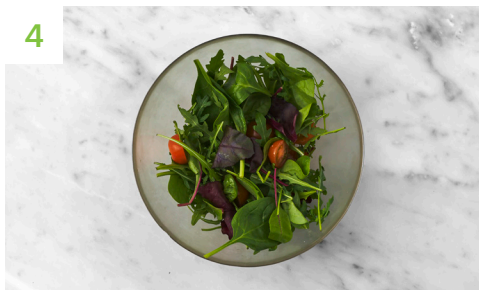


Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito hellofresh.it



Marinare la cipolla

- Sbucciate la **cipolla** e affettatela sottilmente.
- Mescolate in una ciotola, per persona, 2-3 cucchiaini d'**acqua**, un cucchiaino di **aceto**, un pizzico di **sale** e **zucchero**.
- Unite la cipolla e lasciate marinare per almeno 10-15 minuti.
- In alternativa, se non la gradite cruda, rosolate la cipolla in padella con lo stesso quantitativo di aceto, zucchero e acqua per circa 10 minuti, finché sarà tenera e traslucida.



Condire l'insalata

- Affettate il **pomodoro** a fette sottili.
- Condite l'**insalata mista** con un filo d'**olio** e un pizzico di **sale**.
- Scaldare le **piadine** in una padella senza condimenti a fuoco medio-alto, per 1-2 minuti per lato.



Preparare la salsa

- Raccogliete in una ciotolina lo **yogurt**, il **formaggio grattugiato**, un filo d'**olio** e un pizzico di **pepe** e mescolate bene.



Disporre nei piatti

- Spalmate la **salsa** sulle **piadine**.
- Unite l'**insalata**, i **pomodori**, le **cotolette** e la **cipolla**.
- Richiudete la piadina fino a darle la forma cilindrica di un wrap.



Cuocere il pollo

TIP: il pollo sarà cotto quando risulterà opaco e chiaro al centro.

- Preparate 2 ciotole: nella prima sguosciate 1 **uovo** (per 2 persone) e nella seconda raccogliete il **panko**.
- Passate il **pollo** prima nell'**uovo** poi nel **panko**.
- Scaldare un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio-alto e cuocete il pollo per 3-4 minuti per lato, finché sarà dorato e croccante.
- Spostatelo su un piatto con carta da cucina per asciugare l'olio in eccesso, salate a piacere e tagliatelo a fettine.

Buon Appetito!