



Petto di pollo fritto alle erbe con songino, mela e ravanelli marinati

30 minuti • Uova non incluse • Mangiami per primo

3

Cerca il kit con lo stesso numero



Petto di pollo a fette



Panko (pangrattato giapponese)



Origano Secco



Rosmarino Secco



Aioli



Mela



Insalata songino



Ravanello

Golosa e genuina, questa ricetta è preparata con pollo italiano, allevato senza OGM e senza uso di antibiotici. Il segreto per friggerlo alla perfezione? L'olio giusto, alla giusta temperatura! Preferite quello extravergine di oliva o di arachide, che hanno un punto di fumo più alto - quindi rischiano meno di bruciare - scaldatelo e fate la prova con qualche briciola: se sfrigolano e si creano piccole bollicine, potete iniziare! Alla fine, non coprite il fritto e salatelo solo prima di portare in tavola.



Cosa ti serve?

Olio d'oliva, Sale, Pepe, Zucchero, Uova, Aceto
Ciotola, Padella

Prima di cominciare

Lava frutta e verdura. Usa taglieri e utensili diversi per cibi crudi e cotti, oppure puliscili tra un uso e l'altro. Lavati le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti. Pianifica le ricette in base alla data di scadenza riportata sugli ingredienti.

Ingredienti

| | 2P | 4P |
|--|-------------|-------------|
| Petto di pollo a fette** | 250 g | 500 g |
| Panko (pangrattato giapponese) 13 | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Origano Secco | 1 pacchetto | 1 pacchetto |
| Rosmarino Secco | 1 pacchetto | 1 pacchetto |
| Aioli 8) 9) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Mela** | 1 pezzo | 2 pezzi |
| Insalata songino** | 1 pezzo | 2 pezzi |
| Ravanello** | 125 g | 250 g |

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

| | Per porzione | Per 100g | Per porzione | Per 100g |
|----------------------------------|----------------------|---------------------|----------------------|---------------------|
| per gli ingredienti non cucinati | 372 g | 100 g | 498 g | 100 g |
| Energia (kJ/kcal) | 1856 kJ/ 443 kcal | 498 kJ/ 119 kcal | 2431 kJ/ 581 kcal | 489 kJ/ 117 kcal |
| Grassi (g) | 18 g | 5 g | 20 g | 4 g |
| Grassi saturi (g) | 2 g | 1 g | 3 g | 1 g |
| Carboidrati (g) | 36 g | 10 g | 36 g | 7 g |
| Zuccheri (g) | 14 g | 4 g | 14 g | 3 g |
| Fibre (g) | 5 g | 1 g | 5 g | 1 g |
| Proteine (g) | 35 g | 9 g | 65 g | 13 g |
| Sale (g) | 1 g | 0 g | 1 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.



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

1



Marinare mela e ravanello

- Affettate i **ravanelli** a rondelle sottili.
- Tagliate la **mela** a cubetti di circa 1 cm (potete tenere la buccia).
- Raccogliete **ravanelli** e **mela** in una ciotola ampia. Unite un filo d'**olio**, 1 cucchiaino di **zucchero**, 2 cucchiaini d'**aceto** (2 e 4 per 4 porzioni), un pizzico di **sale**.
- Mescolate bene.

3



Cuocere il poll

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

- Portate su fuoco medio una padella (possibilmente antiaderente) e ricopritene il fondo d'**olio**.
- Una volta caldo, friggete il **pollo** per circa 4 minuti per lato, finché sarà dorato.
- Trasferitelo su un piatto con carta da cucina e salate a piacere.
- Unite il **songino** (ricordate di lavarlo bene) nella ciotola con **ravanelli** e **mela** e mescolate con cura.

2



Preparare la panatura

- Raccogliete in un piatto fondo il **panko** con un pizzico di **origano**, **rosmarino**, **sale** e **pepe**. In un'altra ciotola sguosciate **1 uovo** ogni due persone e sbattetelo con **sale** e **pepe**.
- Impanate uniformemente i petti di **pollo** passandoli prima nell'**uovo** sbattuto e poi nel mix di **panko**.
- Applicate una leggera pressione con le dita per fare aderire la panatura.

4



Disporre nei piatti

TIP: la salsa aioli ha un intenso sapore di aglio, omettetela se non vi piace.

- Disponete nei piatti il **pollo** con l'**insalata**.
- Accompagnate con la salsa **aioli**.

Il nostro ingrediente segreto è la tua opinione: scansiona il QR code e commenta la ricetta

