Pepite di pollo impanato e salsa fresca ai datterini

con contorno di patate novelle e zucchine dorate

45 minuti • Mangiami per primo

5

Cerca il kit con lo stesso numero

- Petto di pollo a fette 100% italiano
- Panko (pangrattato giapponese)
- Zucchina
- Pomodorini Datterini
- Patate
- Prezzemolo
- Aglio

Petti di pollo allevati in Italia senza antibiotici e una freschissima salsa di pomodori datterini nostrani: ecco la versione casalinga e genuina di uno dei piatti più amati in tutte le famiglie! La panatura sarà ancora più croccante grazie al pane panko, uno speciale pangrattato grossolano - apprezzato in Oriente per preparare la tempura - che ingloba molta aria e rende la frittura particolarmente ariosa. Se preferite una grana più fine vi basterà frullarlo per pochi secondi nel mixer.

BOX CREATA IN ITALIA

Cosa ti serve?

Olio d'oliva, Sale, Pepe, Zucchero
Mixer, 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 100% italiano**	250 g	500 g
Panko (pangrattato giapponese) **13)**	1 pacchetto	1 pacchetto
Zucchina**	2 pezzi	4 pezzi
Pomodorini Datterini**	150 g	250 g
Patate	8 pezzi	16 pezzi
Prezzemolo**	5 g	5 g
Aglio	1 spicchio	2 spicchi

***Conservare al fresco*

Valori nutrizionali

per gli ingredienti non cucinati	Per porzione **617 g**	Per 100g **100 g**	Per porzione **742 g**	Per 100g **100 g**
Energia (kJ/kcal)	1737 kJ/ 415 kcal	282 kJ/ 67 kcal	2312 kJ/ 553 kcal	312 kJ/ 75 kcal
Grassi (g)	4 g	1 g	6 g	1 g
Grassi saturi(g)	1 g	0 g	1 g	0 g
Carboidrati (g)	55 g	9 g	55 g	7 g
Zuccheri (g)	7 g	1 g	7 g	1 g
Fibre (g)	10 g	2 g	10 g	1 g
Proteine (g)	40 g	6 g	70 g	9 g
Sale (g)	0 g	0 g	1 g	0 g

Allergeni

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.

MISTO
Carta | A sostegno della gestione forestale responsabile
FSC® C020930

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

1

Preparare le patate

- Tagliate le **patate** a metà (potete tenere la buccia). **IL CONSIGLIO:** *se alcune delle patate sono più grandi delle altre, tagliatele in quarti invece che a metà. In questo modo la cottura risulterà più uniforme.*
- Portate su fuoco medio-alto una padella con un filo d'**olio**. Unite le **patate** e 150 ml d'**acqua** (300 per 4 porzioni). Coprite con un coperchio e cuocete per circa 13-14 minuti.
- Togliete il coperchio e proseguite la cottura per 4 minuti, o finché saranno dorate.
- Alla fine salate a piacere e disponetele nei piatti.

2

Cuocere le zucchine

- Nel frattempo, tagliate le **zucchine** a mezzelune spesse 0,5 cm.
- Portate una padella su fuoco medio con un filo d'**olio** e cuocete le **zucchine** per circa 8-10 minuti, mescolando ogni tanto, finché saranno dorate.
- Alla fine salate a piacere e disponetele nei piatti.

3

Impanare il pollo

- Tagliate il **pollo** a striscioline di circa 2 cm di spessore.
- Tritate finemente il **prezzemolo** e raccoglietelo in una ciotola con il **panko**, un pizzico di **sale**, **pepe** e mescolate bene. **IN UN ATTIMO:** *arrotolate le foglie del prezzemolo fra loro, fino a formare un mucchietto, così tritarle sarà più veloce.*
- Irrorate il **pollo** con un filo d'**olio** e impanatelo uniformemente con il **mix di panko e prezzemolo**.
- Schiacciate l'**aglio** con la parte piatta della lama di un coltello (potete tenere la buccia).

4

Cuocere i pomodorini

- Tagliate i **pomodorini** a metà. Riportate la padella usata per le zucchine su fuoco medio-alto con un filo d'**olio** e l'**aglio**.
- Unite i **pomodorini**, un pizzico di **sale**, **zucchero** e cuocete per 3-4 minuti.
- Abbassate il fuoco e proseguite la cottura per 10 minuti, aggiungendo 1-2 cucchiai d'**acqua** se i pomodorini dovessero attaccarsi.
- Eliminate l'**aglio**, raccogliete i **pomodorini** in un bicchiere del mixer e frullate fino a ottenere una salsa liscia e omogenea.
- Assaggiate e aggiustate di **sale** e **pepe**, se necessario.

5

Friggere il pollo

- Portate una padella su fuoco medio-alto (potete riutilizzare quella delle patate) e ricopritene il fondo con abbondante **olio**.
- Una volta caldo, friggete il **pollo** per 4-5 minuti per lato, o finché sarà dorato all'esterno e non più rosa al centro.
- Trasferitelo su un piatto con carta da cucina per rimuovere l'olio in eccesso e salate a piacere.

6

Disporre nei piatti

- Disponete la **salsa** di **pomodorini** nei piatti con le **zucchine** e le **patate**.
- Adagiate sopra il **pollo**.

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