



Petto di pollo fritto al rosmarino con insalata estiva di pesche, ravanelli e songino

30 minuti • Mangiami per primo

3

Cerca il kit con
lo stesso numero



Panko (pangrattato
giapponese)



Origano Secco



Rosmarino Secco



Petto di pollo a
fette 100% italiano



Limone



Insalata songino



Pesca



Ravanello



Aioli

Golosa e genuina, questa ricetta è preparata con pollo 100% 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 e 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 prima di portare in tavola.



Cosa ti serve?

Olio d'oliva, Sale, Pepe, Zucchero
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
Panko (pangrattato giapponese) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Origano Secco	1 pacchetto	1 pacchetto
Rosmarino Secco	1 pacchetto	1 pacchetto
Petto di pollo a fette 100% italiano**	250 g	500 g
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Insalata songino**	1 pezzo	2 pezzi
Pesca**	1 pezzo	2 pezzi
Ravanello**	125 g	250 g
Aioli 8) 9)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	395 g	100 g	520 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1876 kJ/ 448 kcal	475 kJ/ 114 kcal	2451 kJ/ 586 kcal	471 kJ/ 113 kcal
Grassi (g)	19 g	5 g	21 g	4 g
Grassi saturi (g)	2 g	1 g	3 g	1 g
Carboidrati (g)	33 g	8 g	33 g	6 g
Zuccheri (g)	7 g	2 g	7 g	1 g
Fibre (g)	4 g	1 g	4 g	1 g
Proteine (g)	36 g	9 g	66 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.

1



Marinare pesca e ravanelli

- Affettate i **ravanelli** a rondelle sottili circa 0,5 cm.
- Tagliate la **pesca** a cubetti (potete tenere la buccia).
- Raccoglieteli in una ciotola. Unite l'**insalata** (ricordate di lavarla bene) e condite con un filo d'**olio**, 1 pizzico di **sale**, il succo di 1 spicchio di **limone** e 1 cucchiaino di **zucchero** (2 spicchi e 2 cucchiaini per 4 porzioni).

3



Cuocere il pollo

- Portate su fuoco medio una padella antiaderente e ricopritene il fondo d'**olio**. Una volta caldo, friggete il **pollo** per circa 4 minuti per lato, finché non è più rosato al centro.
- Trasferitelo su un piatto con carta da cucina e salate a piacere.

2



Preparare la panatura

- Raccogliete in un piatto fondo il **panko** con un pizzico di **origano**, **rosmarino**, **sale** e **pepe**.
- Condite il **pollo** con un filo d'**olio** su entrambi i lati e immergetelo nel mix di panko ed erbe.
- Impanatelo uniformemente e applicate una leggera pressione con le dita per fare aderire la panatura.

4



Disporre nei piatti

- Disponete nei piatti il **pollo** con l'**insalata**.
- Accompagnate la **salsa aioli** e uno spicchio di **limone**. **QUESTIONE DI GUSTI:** la salsa aioli ha un intenso sapore di aglio, omettetela se non vi piace o sostituirla con della maionese.

