Caesar salad con pollo alla griglia

crostini, Grana Padano e salsa light allo yogurt

Conta Calorie 30 minuti • Mangiami per primo

11

Petto Di Pollo

Yogurt Greco

Pane integrale

Limone

Salsa Worcestershire

Aglio

Grana Padano

Timo

Lattuga iceberg

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio extravergine di oliva

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Petto Di Pollo**	250 g	500 g
Yogurt Greco** **7)**	1 pacchetto	2 pacchetti
Pane integrale **13)**	200 g	400 g
Limone	1 pezzo	2 pezzi
Salsa Worchestershire **11)**	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 pezzo	2 pezzi
Grana Padano** **7) 8)**	1 pacchetto	2 pacchetti
Timo**	1 pacchetto	2 pacchetti
Lattuga iceberg**	100 g	200 g

***Conservare al fresco*

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	**416 g**	**100 g**
Energia (kJ/kcal)	2510 kJ/ 600 Kcal	603 kJ/ 144 Kcal
Grassi (g)	16 g	4 g
Grassi saturi(g)	9 g	2 g
Carboidrati (g)	57 g	14 g
Zuccheri (g)	7 g	2 g
Fibre (g)	5 g	1 g
Proteine (g)	50 g	12 g

Allergeni

7) Latte **8)** Uova **11)** Soia **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

Riciclami!

MISTO
Carta da fonti gestite in maniera responsabile
FSC® C020930

1

Tagliare gli ingredienti

- Tagliate il **limone** a spicchi.
- Tagliate il **pane** a cubetti di circa 1 cm.
- Tagliate il **pollo** a striscioline di circa 2 cm di larghezza.
- Sbucciate e tagliate lo spicchio d'**aglio** a metà.
- Sfogliate il **timo**.

2

Preparare la salsa

- Unite in un'insalatiera capiente lo **yogurt**, 1/2 cucchiaino di **salsa Worcestershire** (se vi piace, usatene di più), il succo di uno spicchio di **limone**, metà **aglio** (a piacere), il **Grana Padano** (lasciatene poco da parte per condire alla fine) e 1-2 cucchiai d'**olio extravergine**.
- Aggiustate di **sale** e mescolate per amalgamare bene i sapori e la consistenza.
- Diluite con 1 cucchiaino d'**acqua** se la consistenza risulta troppo densa.

3

Tostare i crostini e cuocere il pollo

- Condite il **pane** con **olio extravergine**, un pizzico di **sale** e **timo** (dosato a vostro gradimento).
- Scaldate una padella a fuoco medio-alto con un filo di **olio** e tostate i **crostini** al **timo** per 4-6 minuti, mescolando spesso. Dovranno risultare dorati e croccanti. Toglieteli dalla padella.
- Condite il **pollo** con **olio extravergine**, **sale** e **pepe** e cuocetelo nella padella usata in precedenza con l'**aglio** rimasto, a fuoco medio per 6-7 minuti.

4

Disporre nei piatti

- Unite l'**insalata** e il **pollo** nell'insalatiera con la **salsa**, mescolate bene e servite in piatti fondi.
- Guarnite con un filo di **olio extravergine**, una spolverizzata di **formaggio** tenuto da parte e una macinata di **pepe**.
- Accompagnate con gli spicchi di **limone**.

Ti piace cucinare con HelloFresh?
Scarica la nostra app e raccontaci com'è andata!

Buon Appetito!