



Cotolette di pollo al limone con patate arrosto e zucchine saltate

40 minuti • Uova non incluse • Mangiami per primo

1



Petto di pollo a fette



Zucchina



Patate



Maionese



Limone



Prezzemolo



Panko (pangrattato giapponese)



Filetti di orata



Com'è andata la tua consegna?
Scannerizza il QR code
e faccelo sapere!

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: Olio d'oliva, Sale, Pepe, Uova

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 a fette**	250 g	500 g
Zucchina	2 pezzi	4 pezzi
Patate	3 pezzi	6 pezzi
Maionese 8)	4 pacchetti	8 pacchetti
Limone	1 pezzo	2 pezzi
Prezzemolo**	5 g	10 g
Panko (pangrattato giapponese) 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Filetti di orata** 4)	200 g	400 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	700 g	100 g	675 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2459 kJ/ 588 kcal	351 kJ/ 84 kcal	2674 kJ/ 639 kcal	396 kJ/ 95 kcal
Grassi (g)	20 g	3 g	29 g	4 g
Grassi saturi (g)	2 g	0.3 g	4 g	1 g
Carboidrati (g)	64 g	9 g	65 g	10 g
Zuccheri (g)	7 g	1 g	7 g	1 g
Fibre (g)	8 g	1 g	8 g	1 g
Proteine (g)	41 g	6 g	32 g	5 g
Sale (g)	1 g	0.1 g	0.4 g	0.1 g

Allergeni

4) Pesce **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](https://www.hellofresh.it)



Arrostire le patate

- Preriscaldate il forno a 220 °C in modalità statico.
- Tagliate le **patate** a rondelle di circa 1 cm (potete tenere la buccia). Raccoglietele in una ciotola con 1 cucchiaio d'**olio** e conditele in modo uniforme.
- Distribuitele su una teglia foderata con carta da forno, cercando di non sovrapporle, e cuocetele in forno caldo per circa 30-35 minuti, mescolandole a metà cottura. Alla fine salate a piacere.



Impanare il pollo

- Impanate il **pollo** passandolo prima nell'**uovo** sbattuto e poi nel mix di **panko**, **limone** e **prezzemolo**.
- Applicate una leggera pressione con la punta delle dita per fare aderire la panatura.

Ricetta personalizzata: verificate l'eventuale presenza di lisce nel pesce, quindi impanatelo e cuocete come fareste per il pollo, finché sarà bianco e opaco al centro.



Cuocere le zucchine

- Tagliate le **zucchine** a cubetti di 1 cm.
- Scaldate bene una padella a fuoco medio e cuocete le **zucchine** con 1 cucchiaio d'**olio**, 3 cucchiai d'**acqua** e con il coperchio per 6 minuti, mescolando ogni tanto.
- Togliete il coperchio e proseguite per 4 minuti, o finché saranno leggermente dorate.
- Alla fine distribuitele nei piatti e salate a piacere.



Friggere il pollo

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

- Riportate la padella di step 2 su fuoco medio e scaldate un generoso filo d'**olio**.
- Quando l'olio è caldo, cuocete il **pollo** per 4-5 minuti per lato. Alla fine salate e pepate a piacere.
- Raccogliete la **maionese** in una ciotolina e conditela con un po' di succo di **limone** a piacere.



Preparare la panatura

- Tritate finemente il **prezzemolo**, grattugiate a piacere un po' di scorza del **limone** (senza intaccare la parte bianca, che è amara) e raccoglieteli in una ciotola con il **panko** e una macinata di **pepe**.
- In un'altra ciotola sbattete 1 **uovo** ogni due persone e conditelo con **sale** e **pepe**.



Disporre nei piatti

- Distribuite il **pollo** nei piatti con le **zucchine** e le **patate**.
- Accompagnate con la **maionese** e uno spicchio di **limone**.

Buon Appetito!