Bocconi di pollo al burro e rosmarino

con purè di patate al formaggio e pane tostato

Adatto ai Bambini 35 minuti

5

Cosce di pollo disossate senza pelle

Patate

Rosmarino

Aglio

Mirin

Burro

Saltimbocca

Formaggio a pasta dura grattugiato

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio extravergine di oliva, Aceto

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Cosce di pollo disossate senza pelle**	300 g	600 g
Patate	2 pezzi	4 pezzi
Rosmarino**	5 g	10 g
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Mirin	2 pacchetti	4 pacchetti
Burro** **7)**	2 pacchetti	4 pacchetti
Saltimbocca **11) 13)**	1 pacchetto	2 pacchetti
Formaggio a pasta dura grattugiato** **7) 8)**	1 pacchetto	2 pacchetti

***Conservare al fresco*

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	**552 g**	**100 g**
Energia (kJ/kcal)	3763 kJ / 899 Kcal	163 Kcal/ 682 kJ
Grassi (g)	25 g	5 g
Grassi saturi(g)	12 g	2 g
Carboidrati (g)	119 g	22 g
Zuccheri (g)	28 g	5 g
Fibre (g)	6 g	1 g
Proteine (g)	50 g	9 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

- Portate a bollore una pentola con **acqua**. Salate quando bolle.
- Sbucciate e tritate finemente lo spicchio d'**aglio** e il **rosmarino**. Dovrete ottenere un battuto.
- Sbucciate e tagliate le **patate** a tocchetti di circa 2 cm.
- Tagliate i **panini** a metà nel senso della lunghezza.
- Tagliate il **pollo** a tocchetti di circa 2 cm.
- Mescolate in una ciotolina il **mirin** con 1 cucchiaio di **aceto** e 2-3 cucchiai d'**acqua**.

3

Tostare il pane e cuocere il pollo

Tip: il pollo sarà ben cotto quando al centro risulterà bianco, opaco e asciutto.

- Nel frattempo che cuociono le **patate**: scaldate una padella ampia a fuoco medio e tostate i **panini** per 2-3 minuti sul lato tagliato. Trasferite su un piatto e tenete da parte.
- Rosolate ora il **pollo** con 2-3 cucchiai d'**olio**, un pizzico di **sale** e **pepe** e il battuto di **aglio** e **rosmarino** per 3-4 minuti.
- Sfumate con il mix di **mirin** e **aceto**, abbassate la fiamma e proseguite la cottura per 8-10 minuti con il coperchio.
- Aggiustate di **sale** e di **pepe**.

2

Preparare il purè

- Lessate le **patate** nell'**acqua** che avete sul fuoco per circa 10-12 minuti, il tempo necessario per farle ammorbidire.
- Scolate le **patate**, schiacciatele con uno schiacciapatate o con una forchetta e rimettetele nella pentola usata per cuocerle.
- Riportate su fuoco basso, aggiungete il **burro** e mescolate, regolando di **sale** e **pepe**.
- Proseguite la cottura per 1-2 minuti circa, quindi spegnete il fuoco e aggiungete il **formaggio grattugiato**.

4

Disporre nei piatti

- Servite il **pollo** in piatti fondi o ciotole. Accompagnate con il purè e servite 1-2 fette di **pane** tostato accanto per la "scarpetta"!

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

Buon Appetito!