



HELLO
FRESH

Cotoletta dorata di pollo al timo e limone

con patate e bietole al Parmigiano Reggiano Dop

BestSeller

Ricco di proteine

Preparation time : 40 min.



Patate



Limone



Timo



Petto di pollo a

fette 100% italiano



Pangrattato



Senape



Maionese



Bietola



Parmigiano



Sale

Reggiano Grattugiato



Pepe



Olio d'oliva



Uova



Farina



What did you think of this recipe?
Scan the QR code to share your feedback.

Find the full recipe and preparation details online.
<https://hfresh.cottey.fr/it-IT/recipes/cotoletta-dorata-di-pollo-al-timo-e-limone-471>

Detach me! _____

Before you start

Plan ahead by checking the use-by dates of your ingredients. Rinse fresh produce and prepare the quantities listed below.

Utensils

Padella, Pentola, Ciotola

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Patate (pezzo(i))	2	4	6
Limone (pezzo(i))	½	1	1½
Timo (g)	2½	5	7½
Petto di pollo a fette 100% italiano (g)	500	1000	1500
Pangrattato (pacchetto)	1	2	3
Senape (pacchetto)	1	2	3
Maionese (pacchetto)	3	6	9
Bietola (g)	200	400	600
Parmigiano Reggiano Grattugiato (pacchetto)	1	2	3
Sale (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Pepe (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Olio d'oliva (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Uova (q.b.)	2	4	6
Farina (cucchiaino)	2	4	6

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Energia	791 Kcal
Energia (kJ)	3311 kJ
Grassi	25.4 g
di cui Acidi Grassi Saturi	5 g
Carboidrati	63.2 g
di cui Zuccheri	2.6 g
Fibre	6.6 g
Proteine	79.6 g
Sodio	469.75 mg

Allergens

Può contenere tracce di allergeni, Cereali contenenti glutine, Latte, Uova, Senape, Anidride solforosa e solfiti

Always check the product labels for allergen information.



Preparare gli ingredienti

TIP: usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.

Portate a ebollizione una pentola d'acqua salata per lessare patate e bietole.

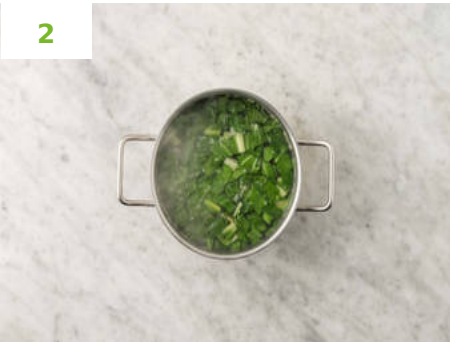
Sbucciate le patate, tagliatele a cubetti di 2 cm e lessatele per circa 10 minuti.

Eliminate la parte più dura del gambo e tagliate le bietole a tocchetti.

Tagliate il limone a spicchi.

Sfogliate qualche rametto di timo e tritatelo finemente.

Marinate il pollo in una ciotola con il succo di 2-3 spicchi di limone per 5 minuti.



Lessare le verdure

Trascorsi 10 minuti, unite nella pentola con le patate anche le bietole e proseguite la cottura per circa 5-6 minuti, o finché le verdure saranno tenere.

Scolatele e tenete da parte a intiepidire.



Preparare la panatura

Preparate tre ciotole: nella prima mettete 1 cucchiaino di farina per persona, nella seconda sbattete 1 uovo per persona e nella terza raccogliete il panko, il timo tritato e un pizzico di sale e pepe. Unite un pizzico di sale in ciascuna ciotola.

Asciugate bene il pollo e passatelo prima nella farina e scuotetelo delicatamente per rimuovere quella in eccesso, poi immergetelo nell'uovo e infine impanatelo con il mix di panko.



Cuocere il pollo

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

Scaldare una padella ampia a fuoco medio-alto e aggiungete abbastanza olio da ricoprire il fondo.

Quando l'olio è caldo, friggete il pollo per circa 3-4 minuti per lato, o finché sarà dorato.

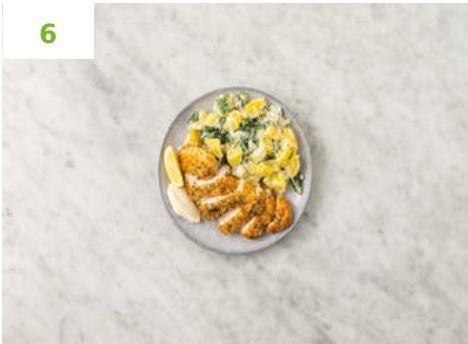
Trasferitelo su un piatto foderato con carta da cucina per rimuovere l'olio in eccesso.



Condire le verdure

Nel frattempo, mescolate in una ciotola un filo d'olio, 2/3 della maionese, il Parmigiano Reggiano, la senape (ha un sapore pungente, dosatela secondo i vostri gusti e omettetela se non la gradite) e condite con sale e pepe.

Aggiungete le patate e le bietole intiepidite e mescolate con cura.



Disporre nei piatti

Disponete nei piatti il pollo e l'insalata di patate e bietole. Accompagnate con gli spicchi di limone e il resto della maionese.

Enjoy your meal!