



# Cotoletta dorata di pollo al timo e limone

con patate e bietole al Parmigiano Reggiano Dop

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-517>

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(l))                           | 2        | 4        | 6        |
| Limone (pezzo(l))                           | 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

**IMPORTANTE: le quantità per preparare la ricetta in base al numero di porzioni sono riportate nella tabella ingredienti!**

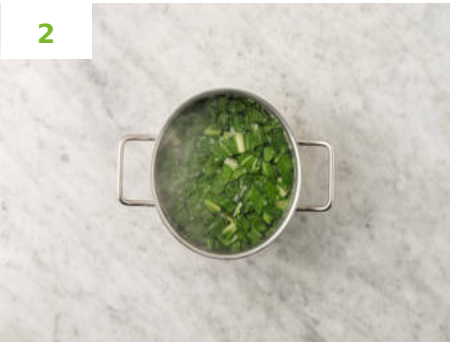
Portate a ebollizione una pentola d'acqua salata abbastanza capiente per lessare patate e bietole.

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

Intanto, eliminate la parte più dura del gambo (circa 1 cm) e tagliate le bietole a strisciole di 1-2 cm.

Tagliate il limone a spicchi.

Sfogliate qualche rametto di timo e tritatelo finemente.



Lessare le verdure

Spremete il succo di mezzo limone in una ciotola, unite il pollo e tenete da parte a marinare per almeno 5 minuti.

Trascorsi 10 minuti di cottura delle patate, unite nella pentola 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 la farina (dosi in tabella), nella seconda sgusciate e mescolate le uova e nella terza raccogliete il pangrattato, il timo tritato, un pizzico di sale e pepe.

Asciugate il pollo con un carta da cucina e passatelo nella farina.

Scuotetelo delicatamente per rimuovere quella in eccesso, poi immergetelo nell'uovo e infine impanatelo con il mix di pangrattato.



Cuocere il pollo

Portate una padella su fuoco medio-alto con abbastanza olio da ricoprirne il fondo e scaldatela molto bene.

Una volta calda, unite il pollo e friggete per 3-4 minuti per lato, finché sarà dorato all'esterno e non più rosa al centro.

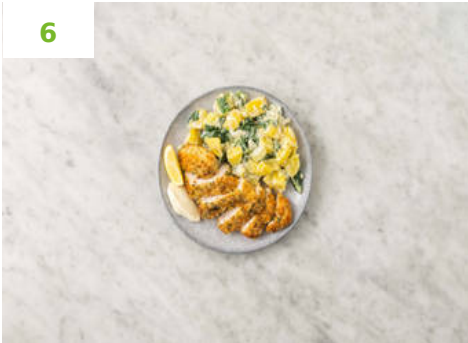
Trasferitelo su un piatto foderato con carta da cucina per rimuovere l'olio in eccesso e salate a piacere.



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 spicchi di limone e il resto della maionese.

Enjoy your meal!