



**HELLO
FRESH**

Pollo fritto in crosta di pane e pistacchi

con carote al timo, songino e maionese

Poche calorie

Preparation time : 35 min.



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/pollo-fritto-in-crosta-di-pane-e-pistacchi-530>

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

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Petto di pollo a fette 100% italiano (g)	500	1000	1500
Panko (g)	50	100	150
Pistacchi (pacchetto)	1	2	3
Timo essiccato (pacchetto)	½	1	1½
Maionese (pacchetto)	3	6	9
Insalata songino (pezzo(ii))	1	2	3
Carota (pezzo(i))	4	8	12
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
Aceto (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Burro (q.b.)	to taste	to taste	to taste

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Energia	639 Kcal
Energia (kj)	2673 kj
Grassi	22.1 g
di cui Acidi Grassi Saturi	3.2 g
Carboidrati	38.9 g
di cui Zuccheri	1.9 g
Fibre	9.5 g
Proteine	68.8 g
Sodio	411.95 mg

Allergens

Può contenere tracce di allergeni, Cereali contenenti glutine, Sedano, Soia, Semi di sesamo, Pesce, Latte, Crostacei, Grano (Glutine), Uova, Senape, Arachidi, Pistacchi, Frutta a guscio

Always check the product labels for allergen information.



Cuocere le carote

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

Pelate e tagliate le **carote** a rondelle di circa 0,5 cm.

Fate sciogliere una noce di **burro** assieme a un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio-alto.

Unite le carote, un pizzico di **sale**, **timo** e rosolate per 2 minuti. Aggiungete un goccino d'**acqua**, coprite con un coperchio e cuocete per 7 minuti, mescolando spesso, finché saranno tenere e dorate. Una volta cotte, disponetele nei piatti.



Cuocere il pollo

Pulite la padella usata per le carote con carta da cucina (oppure usate una seconda padella per fare prima), riportatela su fuoco medio-alto e unite abbastanza **olio** da ricoprirne il fondo.

Friggete il **pollo** per 3-4 minuti per lato, finché sarà dorato e croccante all'esterno e non più rosa al centro, poi trasferitelo su un piatto con carta da cucina per asciugare l'olio in eccesso.

Condite l'**insalata** (ricordate di lavarla bene) con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.



Impanare il pollo

Nel frattempo, tritate finemente i **pistacchi** con un coltello (oppure usate un frullatore) e raccoglieteli in un piatto fondo con il **panko**, **sale** e **pepe**.

Ungete il **pollo** con un filo d'**olio** su entrambi i lati e passatelo nel mix di panko e pistacchio.

Applicate una leggera pressione con le dita per far aderire bene la panatura.



Disporre nei piatti

Disponete il **pollo** nei piatti con le **carote**.

Accompagnate con l'**insalata** e la **maionese**.

Enjoy your meal!