



**HELLO
FRESH**

Cotoletta di pollo alla palermitana

con zucchine trifolate e patatine arrosto

Ricco di proteine

Preparation time : 35 min.



Petto di pollo a
fette 100% italiano



Limone



Prezzemolo



Panko



Zucchini



Parmigiano

Reggiano Grattugiato



Maionese



Patate



Sale



Pepe



Uova



Olio di oliva



Aceto



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-di-pollo-alla-palermmitana-538>

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, Teglia con carta da forno, Ciotola

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Petto di pollo a fette 100% italiano (g)	500	1000	1500
Limone (pezzo(i))	½	1	1½
Prezzemolo (g)	5	10	15
Panko (g)	50	100	150
Zucchina (pezzo(i))	2	4	6
Parmigiano Reggiano Grattugiato (pacchetto)	1	2	3
Maionese (pacchetto)	4	8	12
Patate (pezzo(i))	8	16	24
Sale (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Pepe (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Uova (q.b.)	2	4	6
Olio di oliva (cucchiaino)	1	2	3
Aceto (cucchiaino)	1	2	3

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Energia	892 Kcal
Energia (kj)	3732 kj
Grassi	36.6 g
di cui Acidi Grassi Saturi	6.4 g
Carboidrati	59.6 g
di cui Zuccheri	8.3 g
Fibre	9.4 g
Proteine	80.3 g
Sodio	265 mg

Allergens

Può contenere tracce di allergeni, Cereali contenenti glutine, Sedano, Latte, Grano (Glutine), Uova, Senape

Always check the product labels for allergen information.



Infornare le patate

Preriscaldate il forno a 220°C (oppure 200°C se ventilato).
Tagliate il **limone** a spicchi.
Tagliate le **patate** a spicchi di 1 cm (potete tenere la buccia).
Raccoglietele in una ciotola e conditele uniformemente con 1 cucchiaino d'**olio** e il succo di 1-2 spicchi di **limone**.
Disponetele su una teglia con carta da forno e cuocetele in forno caldo per 30-35 minuti. Alla fine salate a piacere.
Tagliate le **zucchine** a metà per il lungo, quindi affettatele a mezzaluna.



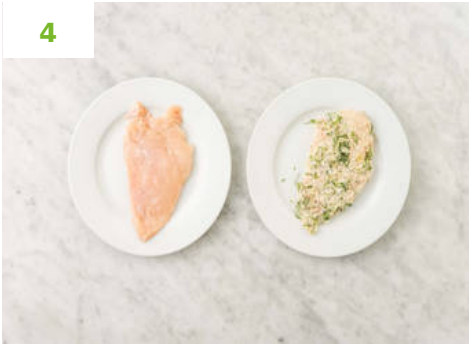
Cuocere le zucchine

Scaldate bene una padella a fuoco medio. Unite le **zucchine** con, per 2 persone, 1 cucchiaino d'**olio**, 3 cucchiaini d'**acqua** e 1 cucchiaino di **aceto**. Cuocete con il coperchio per 6 minuti, mescolando ogni tanto.
Togliete il coperchio e proseguite la cottura per 4 minuti, finché saranno dorate. Alla fine salate a piacere e disponetele nei piatti.



Preparare la panatura

Tritate finemente il **prezzemolo**. Raccoglietelo in una ciotola con il **panko**, il **formaggio grattugiato** e un pizzico di **pepe**.
In un'altra ciotola sgusciate 1 **uovo** ogni due persone e sbattetelo con **sale** e **pepe**.



Impanare il pollo

Impanate i petti di **pollo** passandoli prima nell'**uovo** sbattuto e poi nel mix di **panko** e **prezzemolo**.
Premete bene con la punta delle dita per fare aderire la panatura alla carne.



Friggere il pollo

TIP: il pollo sarà cotto la carne all'interno risulterà bianca e opaca.
Riportate la padella usata per le zucchine su fuoco medio-alto e ricopritene il fondo con abbondante olio.
Quando l'olio è caldo, cuocetevi il **pollo** impanato per 4-5 minuti per lato.
Trasferitelo su un piatto con carta da cucina per rimuovere l'olio in eccesso e salate e pepate a piacere.



Disporre nei piatti

Disponete il **pollo** nei piatti con le **zucchine**.
Accompagnate con le **patate**, la **maionese** e con gli spicchi di **limone**.

Enjoy your meal!