



**HELLO
FRESH**

Da Nord a Sud - cotoletta di manzo e caprese

con mozzarella, pomodori e insalata

Poche calorie

Preparation time : 20 min.



Fettina di
scamone



Pangrattato



Pomodoro



Mozzarella



Origano Secco



Insalata Mista



Olio d'oliva



Aceto



Sale



Pepe



Uova



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/da-nord-a-sud-cotoletta-di-manzo-e-caprese-554>

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, Ciotola

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Fettina di scamone (pacchetto)	2	4	6
Pangrattato (pacchetto)	1	2	3
Pomodoro (pezzo(i))	1	2	3
Mozzarella (pacchetto)	1	2	3
Origano Secco (pacchetto)	½	1	1½
Insalata Mista (g)	50	100	150
Olio d'oliva (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Aceto (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Sale (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Pepe (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Uova (q.b.)	1	2	3

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Energia	579 Kcal
Energia (kJ)	2423 kJ
Grassi	22.1 g
di cui Acidi Grassi Saturi	10.8 g
Carboidrati	21 g
di cui Zuccheri	1.4 g
Fibre	1.5 g
Proteine	70.3 g
Sodio	388.85 mg

Allergens

Può contenere tracce di allergeni, Cereali contenenti glutine, Sedano, Soia, Semi di sesamo, Pesce, Latte, Crostacei, Uova, Senape, Frutta a guscio

Always check the product labels for allergen information.



Preparare la caprese

Togliete la **carne** dal frigo in modo da renderla più tenera.
Tagliate **pomodoro** e **mozzarella** a fette.
Disponetele alternandole in un piatto. Condite con un filo d'**olio**, un pizzico di **sale**, **pepe** e **origano** a piacere.



Preparare la panatura

Tamponate le **carne** con carta da cucina e tagliatela in due parti uguali. **LO SAPEVI?**
Tamponare la carne con carta da cucina aiuta a ottenere una panatura migliore.
In un piatto fondo, sgusciate 1 **uovo** (2 per 4 porzioni) e mescolatelo con un pizzico di **pepe**.
In un secondo piatto, versate il **pangrattato** e aggiungete un pizzico di **sale**.
Passate ciascun pezzo di **carne** prima nell'**uovo**, poi nel **pangrattato**, premendo bene su entrambi i lati per far aderire la panatura.



Cuocere le cotolette

Ricoprite il fondo di una padella d'**olio** (se l'avete, usate olio di semi) e portatela su fuoco medio.
Una volta caldo, cuocete le **cotolette** per 2 minuti per lato, finché saranno dorate.
Trasferitele su un piatto con carta da cucina per eliminare l'olio in eccesso e salate a piacere.
In una ciotola, condite l'**insalata** (ricordate di lavarla bene) con **sale**, **pepe**, **aceto** e **olio** a piacere. **IL TROPPO STROPPIA:** *la porzione di insalata è piuttosto generosa, dosate secondo il vostro appetito.*



Disporre nei piatti

Disponete le **cotolette** nei piatti.
Accompagnate con la **caprese** e l'**insalata**.

Enjoy your meal!