



Insalata di pollo alla messicana con mais, patate dolci e maionese alla paprika

40 minuti • Mangiami per primo

16



Cipolla



Zucchina



Patata Dolce



Petto di pollo a fette



Mais Dolce



Maionese



Insalata Mista



Paprika affumicata



Mix di spezie stile
Messico



La tua opinione conta! Apri la sezione della app "Il mio menù" e scorri le settimane precedenti per lasciare un voto alle ricette: la tua opinione aiuterà i nostri chef a creare piatti ancora più buoni!

Ricetta personalizzata: Prestate attenzione ai riquadri rosa presenti su questa scheda se avete scelto di aggiungere o sostituire una proteina alla vostra ricetta.

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio d'oliva

Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Zucchini**	1 pezzo	2 pezzi
Patata Dolce	1 pezzo	2 pezzi
Petto di pollo a fette**	250 g	500 g
Mais Dolce	1 pacchetto	2 pacchetti
Maionese 8)	3 pacchetti	6 pacchetti
Insalata Mista**	50 g	100 g
Paprika affumicata 9)	1 pacchetto	2 pacchetti
Mix di spezie stile Messico	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	524 g	100 g	649 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2027 kJ/ 484 kcal	387 kJ/ 92 kcal	2602 kJ/ 622 kcal	401 kJ/ 96 kcal
Grassi (g)	16 g	3 g	18 g	3 g
Grassi saturi(g)	2 g	0.4 g	3 g	0.4 g
Carboidrati (g)	47 g	9 g	47 g	7 g
Zuccheri (g)	16 g	3 g	16 g	3 g
Fibre (g)	10 g	2 g	10 g	2 g
Proteine (g)	37 g	7 g	67 g	10 g
Sale (g)	3 g	0.5 g	3 g	0.4 g

Allergeni

8) Uova **9)** Senape

Per avere informazioni più complete su ingredienti, allergeni e tracce di allergeni, fai sempre riferimento all'etichetta sui prodotti. Le box sono confezionate in uno stabilimento che utilizza il sedano.

Mi raccomando!

Conservate il kit ricette in frigo

Lavatevi le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti
Usate taglieri e utensili diversi per i cibi crudi e quelli già pronti, oppure lavateli tra un uso e l'altro



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito [hellofresh.it](https://www.hellofresh.it)



Infornare le verdure

- Preriscaldate il forno a 220 °C (oppure 200 °C se ventilato).
- Tagliate la **zucchini** a cubetti di 2 cm. Pelate la **patata dolce** e tagliatela allo stesso modo.
- Sbucciate e affettate la **cipolla**.
- Raccogliete le verdure in una ciotola, conditele con 1-2 cucchiaini d'**olio**, distribuitele su una teglia foderata di carta da forno, cercando di non sovrapporle, e cuocetele in forno caldo per circa 30-35 minuti, mescolando a metà cottura. Alla fine salate e pepate a piacere.
- Una volta cotte, lasciatele intiepidire per qualche minuto prima di unirle all'insalata.



Condire la maionese

- Mescolate in una ciotolina la **maionese** e 1 cucchiaino di **paprika** (o tutta, se vi piace).



Condire il pollo

- Condite uniformemente il **pollo** con 1-2 cucchiaini di **mix di spezie**, un cucchiaino di **olio extravergine** e un pizzico di **sale** e tenete da parte al fresco fino alla cottura.



Cuocere il pollo

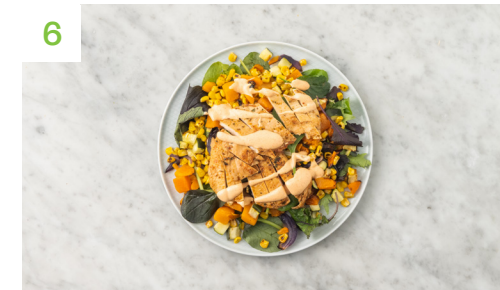
TIP: il pollo sarà cotto quando la carne all'interno risulterà bianca e asciutta.

- Riportate la padella usata per il mais su fuoco medio-alto e scaldatela molto bene.
- Cuocete il **pollo** 2 minuti, quindi voltatelo, coprite con un coperchio e cuocete per altri 2 minuti. Alla fine salate a piacere.
- Unite nella ciotola con il mais le **verdure** arrosto intiepidite, l'**insalata mista** e condite con **olio**, **sale** e **pepe**. In alternativa, servite l'insalata mista a parte.



Tostare il mais

- Scolate il **mais** dal liquido di conservazione e sciacquatelo sotto acqua corrente.
- Scaldate una padella antiaderente senza condimenti e tostate il **mais** a fuoco medio-alto per circa 4-5 minuti, finché sarà leggermente abbrustolito. Poi trasferitelo in una ciotola ampia.



Disporre nei piatti

- Suddividete l'**insalata** nei piatti e accompagnate con il **pollo**.
- Irrorate il pollo con la **maionese** alla **paprika** o servitela a parte.

Buon Appetito!