



Pollo, patate dolci e peperoni arrosto con pomodori all'origano

45 minuti • Mangiami per primo

4



Patata Dolce



Cipolla



Peperone



Prezzemolo



Aglio



Pomodoro



Origano Secco



Petto di pollo a fette



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 |
|--------------------------|-------------|-------------|
| Patata Dolce | 1 pezzo | 2 pezzi |
| Cipolla | 1 pezzo | 2 pezzi |
| Peperone** | 1 pezzo | 2 pezzi |
| Prezzemolo** | 5 g | 10 g |
| Aglio | 1 spicchio | 2 spicchi |
| Pomodoro** | 2 pezzi | 4 pezzi |
| Origano Secco | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Petto di pollo a fette** | 250 g | 500 g |

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

| | Per porzione | Per 100g | Per porzione | Per 100g |
|----------------------------------|----------------------|--------------------|----------------------|--------------------|
| per gli ingredienti non cucinati | 555 g | 100 g | 680 g | 100 g |
| Energia (kJ/kcal) | 1395 kJ/ 334 kcal | 252 kJ/ 60 kcal | 1971 kJ/ 471 kcal | 290 kJ/ 69 kcal |
| Grassi (g) | 3 g | 0.4 g | 5 g | 1 g |
| Grassi saturi (g) | 1 g | 0.1 g | 1 g | 0.2 g |
| Carboidrati (g) | 39 g | 7 g | 39 g | 6 g |
| Zuccheri (g) | 12 g | 2 g | 12 g | 2 g |
| Fibre (g) | 7 g | 1 g | 7 g | 1 g |
| Proteine (g) | 34 g | 6 g | 64 g | 9 g |
| Sale (g) | 0.3 g | 0.1 g | 1 g | 0.1 g |

Allergeni

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)



Tagliare le verdure

- Preriscaldate il forno a 220 °C.
- Tagliate il **peperone** a striscioline, sbucciate la **cipolla** e dividetela in quarti.
- Riducete la **patata dolce** a pezzi di 3-4 cm (potete tenere la buccia).
- Raccogliete tutte le **verdure** in una ciotola, conditele uniformemente con 2-3 cucchiaini d'**olio** e disponetele su una teglia con carta da forno, cercando di non sovrapporle.
- Cuocetele in forno caldo per circa 25 minuti, mescolandole a metà cottura.



Cuocere il pollo

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

- Trascorsi 25 minuti, estraete le verdure dal forno e adagiate sulla teglia anche il **pollo** (o, se non ci sta, utilizzate una teglia diversa).
- Riposizionate la teglia in forno e cuocete per altri 9-10 minuti, finché pollo e verdure saranno dorati.
- Alla fine salate a piacere.



Preparare il pollo

- Sbucciate e tritate finemente o grattugiate l'**aglio** e tritate il **prezzemolo**. Raccoglieteli in una ciotola con 2 cucchiaini d'**olio**, un pizzico di **sale** e **pepe**.
- Aggiungete il **pollo** e conditelo in maniera uniforme, quindi tenete da parte al fresco fino all'utilizzo.



Disporre nei piatti

- Disponete il **pollo** e le **verdure** nei piatti.
- Accompagnate con l'insalata di **pomodori**.



Preparare i pomodori

- Tagliate nel frattempo i **pomodori** a cubetti piccoli.
- Raccoglieteli in una ciotola insieme a un pizzico di **origano**, **sale**, **pepe** e un filo d'**olio** e mescolate con cura.

Buon Appetito!