



# Pollo alle olive, noci e uvetta con zucchine trifolate e pomodorini

30 minuti • Mangiami per primo

19



Cosce di pollo  
disossate senza pelle



Olive



Origano Secco



Zucchina



Uvetta



Noci



Burro



Pomodorini Datterini



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!

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe



## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Cosce di pollo disossate senza pelle**	300 g	600 g
Olive	1 pacchetto	2 pacchetti
Origano Secco	1 pacchetto	1 pacchetto
Zucchini**	2 pezzi	4 pezzi
Uvetta	10 g	20 g
Noci <b>2)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Burro** <b>7)</b>	2 pacchetti	4 pacchetti
Pomodorini Datterini**	150 g	250 g

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>464 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	1871 kJ/ 447 kcal	404 kJ/ 96 kcal
Grassi (g)	28 g	6 g
Grassi saturi (g)	8 g	2 g
Carboidrati (g)	16 g	4 g
Zuccheri (g)	9 g	2 g
Fibre (g)	4 g	1 g
Proteine (g)	34 g	7 g
Sale (g)	1 g	0.2 g

## Allergeni

**2)** Frutta a guscio **7)** Latte

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

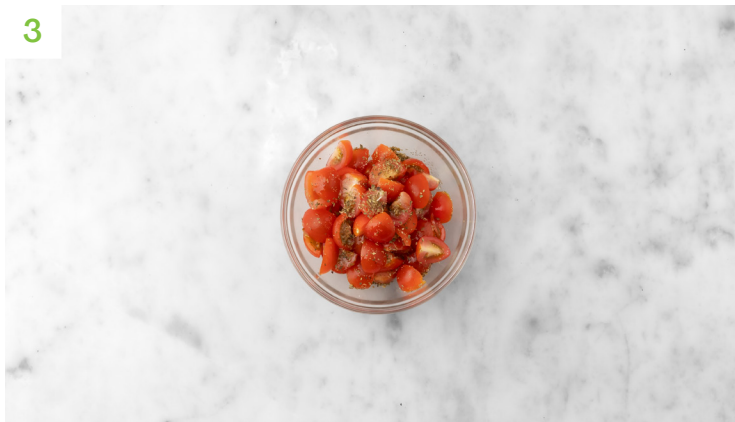


Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito [hellofresh.it](https://hellofresh.it)



## Cuocere le zucchine

- Tagliate le **zucchine** a rondelle di circa 0,5 cm.
- Scaldate bene una padella a fuoco medio e cuocete le **zucchine** con 1 cucchiaino d'**olio**, 3 cucchiaini d'**acqua** e 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.



## Tagliare i pomodorini

- Tagliate i **pomodorini** in quarti e conditeli con **olio**, **sale** e un pizzico di **origano** a piacere.



## Cuocere il pollo

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

- Scaldate bene un filo d'**olio** in una seconda padella a fuoco medio.
- Unite il **pollo** e cuocete per 5 minuti con coperchio.
- Tagliate le **olive** a metà e tritate grossolanamente **uvetta** e **noci**.
- Voltate il pollo, unite olive, noci, uvetta, un pizzico di **sale** e **pepe**, coprite con un coperchio e cuocete per altri 5 minuti.
- Unite infine il **burro** e proseguite la cottura per un altro minuto.



## Disporre nei piatti

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

**Buon Appetito!**