



Pollo alla paprika e melanzane saltate con semi di zucca e salsa aioli all'aglio

40 minuti • Mangiami per primo

12



Petto di pollo a fette



Cipolla



Semi Di Zucca



Aioli



Melanzana



Paprika affumicata



Origano Secco



Carota



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
Petto di pollo a fette**	250 g	500 g
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Semi Di Zucca	1 pacchetto	1 pacchetto
Aioli 8) 9)	1 pacchetto	2 pacchetti
Melanzana**	1 pezzo	2 pezzi
Paprika affumicata 9)	1 pacchetto	2 pacchetti
Origano Secco	1 pacchetto	1 pacchetto
Carota**	2 pezzi	4 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	405 g	100 g	530 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1644 kJ/ 393 kcal	406 kJ/ 97 kcal	2219 kJ/ 530 kcal	419 kJ/ 100 kcal
Grassi (g)	19 g	5 g	21 g	4 g
Grassi saturi (g)	2 g	1 g	3 g	1 g
Carboidrati (g)	20 g	5 g	20 g	4 g
Zuccheri (g)	6 g	2 g	6 g	1 g
Fibre (g)	8 g	2 g	8 g	2 g
Proteine (g)	34 g	9 g	64 g	12 g
Sale (g)	2 g	0.5 g	2 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



Preparare le verdure

- Sbucciate la **cipolla** e tagliatela a spicchi.
- Pelate le **carote**.
- Riducete **carote** e **melanzana** a tocchetti di 1-2 cm.
- Scaldate un generoso filo d'**olio** in una padella a fuoco medio-alto e cuocete le verdure, con un pizzico di **sale** e **pepe** per circa 25 minuti, mescolando ogni tanto, finché saranno tenere e dorate.
- Alla fine condite con un pizzico di **origano**.



Cuocere il pollo

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

- Scaldate bene una padella antiaderente a fuoco medio-alto.
- Cuocete il **pollo** con il suo condimento per 2 minuti, quindi voltatelo, coprite con un coperchio, e cuocete per altri 2 minuti.



Marinare il pollo

- Raccogliete in una ciotola capiente la **paprika** dosata a piacere, 2-3 cucchiari di **olio d'oliva** e un pizzico di **sale** e **pepe**.
- Unite il **pollo**, conditelo in modo uniforme e tenete da parte al fresco.



Diporre nei piatti

TIP: la salsa aioli ha un sapore di aglio intenso, dosatela secondo i vostri gusti.

- Disponete le **verdure** e il **pollo** nei piatti.
- Guarnite con i **semi di zucca** e accompagnate con la **salsa aioli**.

Buon Appetito!