



# 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 <b>8) 9)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Melanzana**	1 pezzo	2 pezzi
Paprika affumicata <b>9)</b>	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](https://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!