



Spezzatino di pollo e olive nere alla Ligure con pinoli, timo e pomodoro cuore di bue

25 minuti • Mangiami per primo

15



Olive leccino



Pinoli



Timo essiccato



Insalata Mista



Cosce di pollo
disossate senza pelle



Scalognò



Pomodoro cuore di bue



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, Aceto

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Olive leccino	1 pacchetto	2 pacchetti
Pinoli	1 pacchetto	1 pacchetto
Timo essiccato	1 pacchetto	1 pacchetto
Insalata Mista**	100 g	100 g
Cosce di pollo dissossate senza pelle**	300 g	600 g
Scalogno	1 pezzo	2 pezzi
Pomodoro cuore di bue**	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	373 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1490 kJ/ 356 kcal	400 kJ/ 95 kcal
Grassi (g)	19 g	5 g
Grassi saturi (g)	9 g	2 g
Carboidrati (g)	9 g	2 g
Zuccheri (g)	4 g	1 g
Fibre (g)	4 g	1 g
Proteine (g)	32 g	9 g
Sale (g)	1 g	0.3 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



Tagliare gli ingredienti

- Tagliate il **pollo** a tocchetti di 2 cm.
- Sbucciate e tritate finemente lo **scalogno**.
- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio con 3-4 cucchiari d'**olio** e fate appassire lo **scalogno** per 2-3 minuti. Unite il **pollo** e rosolatelo per 2-3 minuti circa.



Condire l'insalata

- Tagliate il **pomodoro** a fette.
- Mettetelo in una ciotola con l'**insalata** e condite con **sale, olio** e **pepe** a piacere.



Cuocere il pollo

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

- Aggiungete nella padella 2 cucchiari di **aceto**, 100 ml d'**acqua** (circa mezzo bicchiere) per 2 persone, le **olive**, i **pinoli**, un pizzico di **sale, pepe, timo** e cuocete per 10 minuti circa con il coperchio a fuoco medio-basso.
- Togliete il coperchio e proseguite la cottura per 5 minuti a fuoco medio-alto, mescolando spesso.



Disporre nei piatti

- Disponete il **pollo** nei piatti, irrorandolo con il suo fondo di cottura.
- Accompagnate con il **pomodoro** e l'**insalata**.

Buon Appetito!