



Bistecca di cosce di pollo ai pomodorini con rucola, glassa al balsamico e pane dorato

30 minuti • Mangiami per primo

12



Cosce di pollo
disossate senza pelle



Rucola



Aglio



Pomodorini Datterini



Carota



Glassa Al Balsamico



Pane integrale



Salmone



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
Cosce di pollo disossate senza pelle**	300 g	600 g
Rucola**	50 g	100 g
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Pomodori Datterini**	150 g	250 g
Carota**	1 pezzo	2 pezzi
Glissa Al Balsamico 14)	1 pacchetto	2 pacchetti
Pane integrale 13)	200 g	400 g
Salmone** 4)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	413 g	100 g	383 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2257 kJ/ 539 kcal	547 kJ/ 131 kcal	2509 kJ/ 600 kcal	656 kJ/ 157 kcal
Grassi (g)	12 g	3 g	21 g	6 g
Grassi saturi (g)	3 g	1 g	4 g	1 g
Carboidrati (g)	63 g	15 g	63 g	17 g
Zuccheri (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Fibre (g)	6 g	1 g	6 g	2 g
Proteine (g)	39 g	9 g	34 g	9 g
Sale (g)	2 g	0 g	2 g	0 g

Allergeni

4) Pesce 13) Cereali contenenti glutine **14)** Anidride solforosa e solfiti

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

1



Preparare i crostini

- Tagliate il **pane** a cubetti.
- Scaldate in una padella 2-3 cucchiaini d'**olio** a fuoco medio. Unite i cubetti di **pane** e un pizzico di **sale** e tostateli per 5-6 minuti, finché saranno dorati e croccanti, poi spostateli in una ciotola.
- Tagliate a metà i **pomodori**.

3



Preparare l'insalata

- Sbucciate e grattugiate la **carota** con una grattugia a fori larghi.
- Raccoglietela nella ciotola con i **crostini** e unite anche la **rucola**.
- Condite a piacere con **sale** e **olio** e mescolate bene.

2



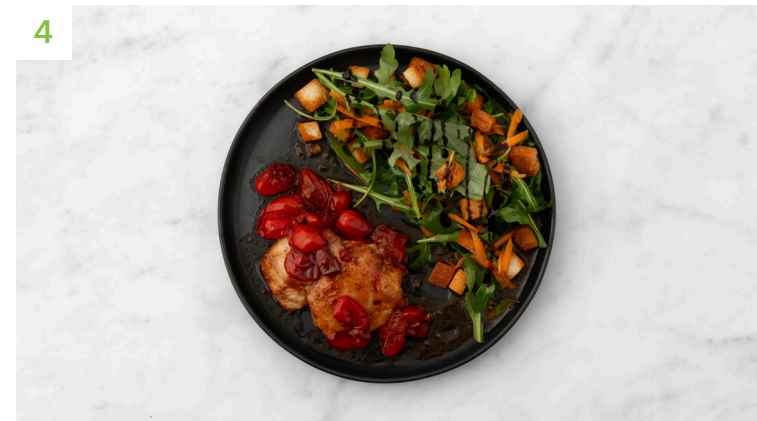
Cuocere il pollo

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

- Riportate la padella su fuoco medio con un filo d'**olio d'oliva** e soffriggete l'**aglio**, sbucciato, per 1-2 minuti.
- Unite il **pollo**, i **pomodori**, un pizzico di **sale** e **pepe** e cuocete per 4 minuti.
- Voltate il pollo, coprite con un coperchio e proseguite la cottura per altri 4-5 minuti, o finché il pollo sarà dorato e i pomodorini teneri.

Ricetta personalizzata: Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio con un filo d'olio. Cuocete il salmone dalla parte della pelle per 4 minuti. Voltatelo, salate, aggiungete il burro e il succo di uno spicchio di limone, coprite con un coperchio e proseguite la cottura per altri 4 minuti.

4



Disporre nei piatti

- Distribuite nei piatti il **pollo** con i **pomodori**.
- Accompagnate con l'**insalata** e irroratela con la **glissa al balsamico**.

Buon Appetito!