



# Bistecche di cosce di pollo e cipolle caramellate con pomodoro cuore di bue e crumble di taralli

25 minuti • Mangiami per primo

19



Cosce di pollo  
disossate senza pelle



Cipolla



Pomodoro cuore di bue



Taralli



Burro



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: Olio d'oliva, Sale, Zucchero, Aceto balsamico

## 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
Cipolla	2 pezzi	4 pezzi
Pomodoro cuore di bue**	2 pezzi	4 pezzi
Taralli <b>3) 13) 14)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Burro** <b>7)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	554 g	100 g	704 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3119 kJ/ 746 kcal	563 kJ/ 135 kcal	3992 kJ/ 954 kcal	567 kJ/ 136 kcal
Grassi (g)	29 g	5 g	40 g	6 g
Grassi saturi (g)	8 g	1 g	11 g	2 g
Carboidrati (g)	68 g	12 g	68 g	10 g
Zuccheri (g)	7 g	1 g	7 g	1 g
Fibre (g)	6 g	1 g	6 g	1 g
Proteine (g)	41 g	7 g	69 g	10 g
Sale (g)	3 g	0 g	3 g	0 g

## Allergeni

**3)** Semi di sesamo **7)** Latte **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](https://hellofresh.it)

1



## Preparare le cipolle

- Sbucciate le **cipolle** e riducetele a fette sottili.
- Rosolatele in padella a fuoco medio con un filo d'**olio** e un pizzico di **sale** per 3-4 minuti, mescolando di tanto in tanto.
- Aggiungete, per ogni persona, 1 cucchiaino di **zucchero**, 2 cucchiaini d'**acqua**, 1 cucchiaino di **aceto balsamico** e proseguite la cottura per 8-9 minuti, finché saranno tenere e traslucide.

3



## Preparare l'insalata

- Tagliate il **pomodoro** a fette e conditelo con qualche foglia di **basilico**, spezzettandola con le mani, **sale** e **olio** a piacere.
- Sbriciolate grossolanamente circa 10 **taralli** (per 2 persone).

2



## Cuocere il pollo

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

- Nel frattempo scaldate molto bene una padella antiaderente con un filo d'**olio** a fuoco medio-alto.
- Cuocete il **pollo** per 5-6 minuti, quindi voltatelo, aggiungete il **burro**, coprite con un coperchio e cuocete per altri 5-6 minuti, finché sarà dorato.
- Alla fine salate a piacere.

4



## Disporre nei piatti

- Disponete il **pollo** nei piatti e adagiatevi sopra le **cipolle** caramellate.
- Accompagnate con l'insalata di **pomodori**, spolverizzandola con i **taralli** sbriciolati.

Buon Appetito!