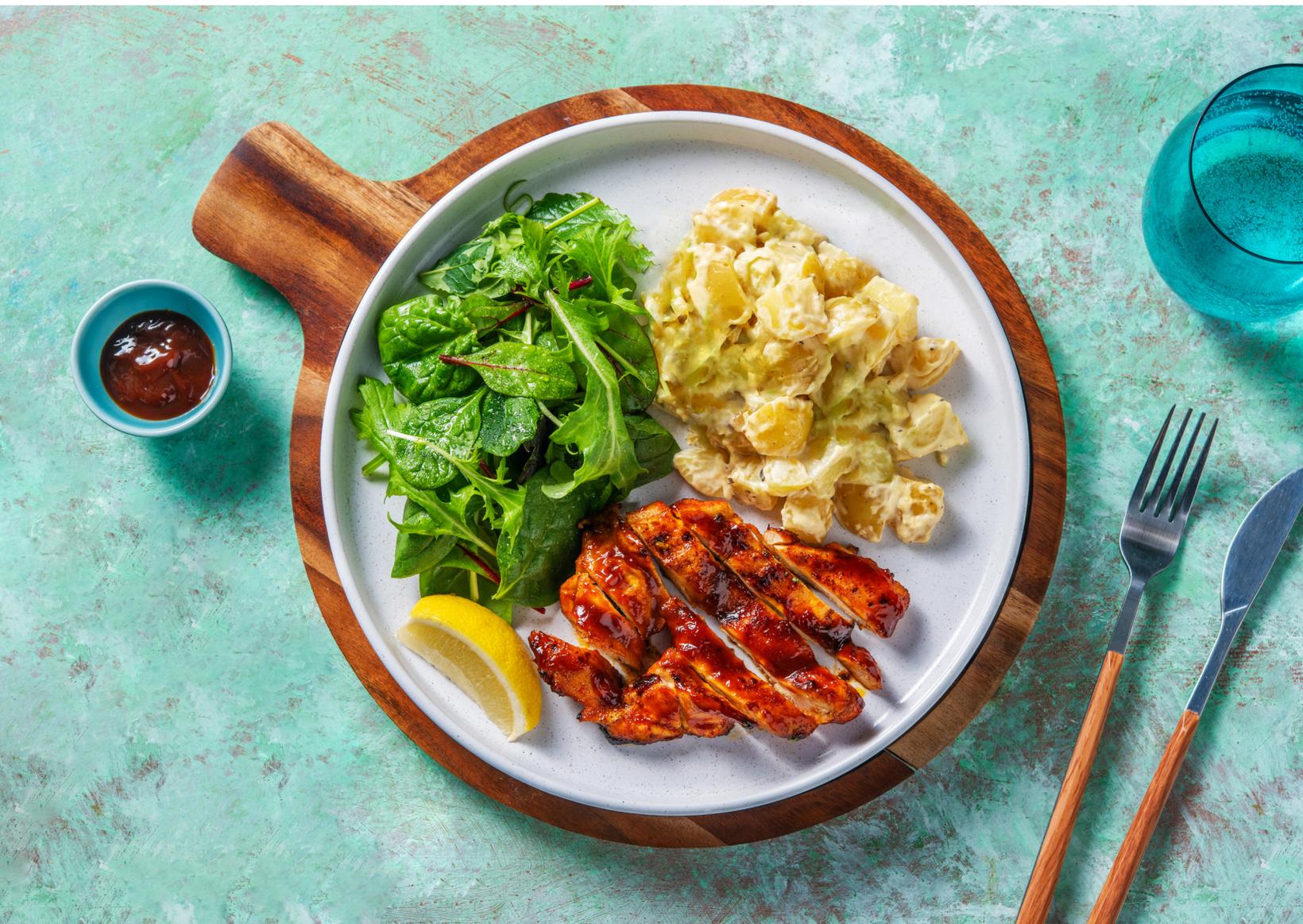




Pollo alla paprika affumicata in glassa BBQ con patate alla tedesca e insalata mista

40 minuti • Mangiami per primo

1



Paprika affumicata



Salsa barbecue



Insalata Mista



Patate



Maionese



Senape



Limone



Erba Cipollina



Cosce di pollo disossate
senza pelle



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: Sale, Pepe, Olio d'oliva, Aceto

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Paprika affumicata 9)	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa barbecue	3 pacchetti	6 pacchetti
Insalata Mista**	50 g	100 g
Patate	8 pezzi	16 pezzi
Maionese 8)	3 pacchetti	6 pacchetti
Senape 9)	1 pacchetto	2 pacchetti
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Erba Cipollina**	5 g	5 g
Cosce di pollo disossate senza pelle**	300 g	600 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	458 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2130 kJ/ 509 kcal	466 kJ/ 111 kcal
Grassi (g)	24 g	5 g
Grassi saturi (g)	4 g	1 g
Carboidrati (g)	40 g	9 g
Zuccheri (g)	8 g	2 g
Fibre (g)	4 g	1 g
Proteine (g)	34 g	7 g
Sale (g)	2 g	0 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



Lessare le patate

TIP: coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.

- Tagliate le **patate** a cubetti di circa 2 cm (potete tenere la buccia) e mettetele in una pentola con una presa di **sale** e abbastanza **acqua** da coprirle.
- Portate a bollore e cuocete per circa 15-18 minuti, o finché saranno tenere.
- Lasciatele intiepidire qualche minuto prima di condirle.



Condire l'insalata

- Nel frattempo, condite l'**insalata mista** con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.
- Tritate finemente un po' di **erba cipollina**.



Condire il pollo

- Condite il **pollo** con 1-2 cucchiaini di **paprika** (o tutta, se vi piace), **sale** e **pepe** su entrambi i lati.



Preparare le patate

- Grattugiate a piacere un po' di scorza di **limone** (senza intaccare la parte bianca, che è amara).
- Raccogliete in una ciotola capiente la **maionese**, la **senape** (ha un sapore pungente, dosatela secondo i vostri gusti), l'**erba cipollina**, un pizzico di scorza e 1 cucchiaino di succo di **limone**.
- Aggiungete le **patate** intiepidite, mescolate bene e aggiustate di **sale** e **pepe**.



Cuocere il pollo

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

- Scaldate molto bene una padella antiaderente con un filo d'**olio**.
- Cuocete il **pollo** 5-6 minuti a fuoco medio-alto, quindi voltatelo, coprite con un coperchio e cuocete per altri 5-6 minuti.
- Una volta cotto, spennellatelo con la **salsa barbecue**.



Disporre nei piatti

- Disponete il **pollo** nei piatti con l'**insalata** e le **patate** alla tedesca.
- Accompagnate con uno spicchio di **limone**.

Buon Appetito!