



Spezzatino di pollo e olive alla Ligure con polenta, pinoli e insalata

25 minuti • Mangiami per primo

18



Olive leccino



Pinoli



Polenta



Timo essiccato



Insalata Mista



Cosce di pollo
disossate senza pelle



Scalognò



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?
Scansiona il QR code e lascia un commento!

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
Polenta	1 pacchetto	2 pacchetti
Timo essiccato	1 pacchetto	2 pacchetti
Insalata Mista**	50 g	100 g
Cosce di pollo disossate senza pelle**	300 g	600 g
Scalognò	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	498 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2125 kJ/ 508 kcal	427 kJ/ 102 kcal
Grassi (g)	19 g	4 g
Grassi saturi (g)	9 g	2 g
Carboidrati (g)	48 g	10 g
Zuccheri (g)	4 g	1 g
Fibre (g)	3 g	1 g
Proteine (g)	36 g	7 g
Sale (g)	3 g	1 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!

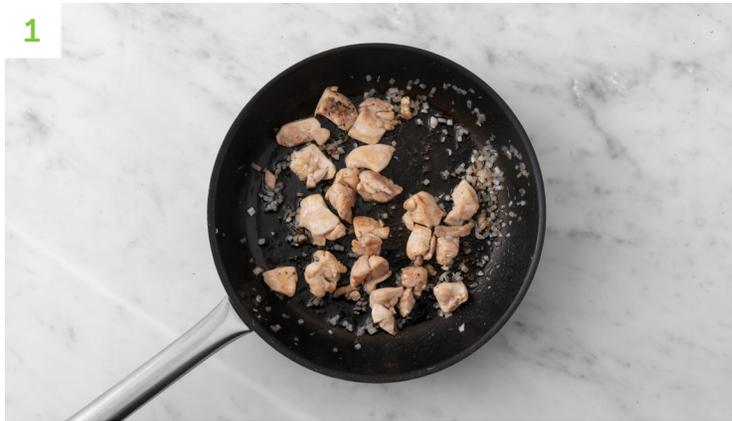
Conservate il kit ricette in frigo

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

1



Preparare gli ingredienti

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

3



Cuocere il pollo

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

- Aggiungete nella padella con il pollo 2 cucchiaini 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.
- Condite l'**insalata** con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.

2



Cuocere la polenta

- Nel frattempo, tagliate la **polenta** a stick di 1 cm, conditeli con un filo d'**olio** e un pizzico di **sale**.
- Scaldate bene una padella a fuoco medio e cuocete gli stick di polenta 8-10 minuti voltandoli a metà cottura, finché saranno ben dorati.

4



Disporre nei piatti

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

Buon Appetito!