



Pollo mediterraneo olive, noci e uvetta con zucca e patate arrosto

45 minuti • Mangiami per primo

5



Cosce di pollo
disossate senza pelle



Olive



Uvetta



Noci



Burro



Zucca



Aglione



Patate



Rosmarino Secco



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

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, Pepe

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 dissossate senza pelle**	300 g	600 g
Olive	1 pacchetto	2 pacchetti
Uvetta**	10 g	20 g
Noci 2)	1 pacchetto	2 pacchetti
Burro** 7)	2 pacchetti	4 pacchetti
Zucca**	1 pezzo	2 pezzi
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Patate	8 pezzi	16 pezzi
Rosmarino Secco	1 pacchetto	1 pacchetto

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	592 g	100 g	742 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2487 kJ/ 594 kcal	420 kJ/ 101 kcal	3360 kJ/ 803 kcal	453 kJ/ 108 kcal
Grassi (g)	28 g	5 g	39 g	5 g
Grassi saturi (g)	8 g	1 g	12 g	2 g
Carboidrati (g)	44 g	7 g	44 g	6 g
Zuccheri (g)	10 g	2 g	10 g	1 g
Fibre (g)	15 g	3 g	15 g	2 g
Proteine (g)	37 g	6 g	65 g	9 g
Sale (g)	1 g	0 g	1 g	0 g

Allergeni

2) Frutta a guscio 7) Latte

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

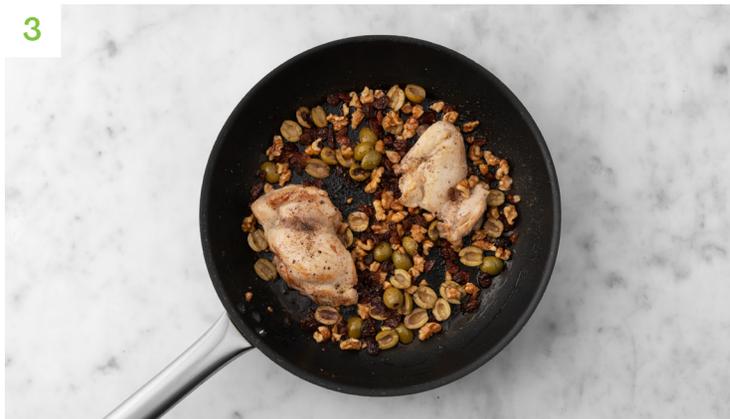


Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito hellofresh.it



Preparare zucca e patate

- Preriscaldate il forno a 220 °C in modalità statica.
- Tagliate le **patate** a spicchi (potete tenere la buccia).
- Raccogliete la **zucca** e le **patate** in una ciotola e conditele uniformemente con 2-3 cucchiaini d'**olio**, un pizzico di **sale** e di **rosmarino**.



Cuocere il pollo

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

- Tagliate le **olive** a metà e tritate grossolanamente **uvetta** e **noci**.
- Scaldate bene un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio.
- Unite il **pollo** e cuocete per 5 minuti con il coperchio.
- Voltate il pollo, aggiungete **olive**, **noci**, **uvetta**, un pizzico di **sale** e **pepe**.
- Coprite con il coperchio e cuocete per altri 5 minuti.
- Infine unite il **burro** e proseguite la cottura per un altro minuto, finché il pollo sarà dorato.



Arrostire le verdure

- Disponete **zucca** e **patate** su una teglia foderata con carta da forno, cercando di non sovrapporle.
- Disponete sulla teglia anche l'**aglio** (potete tenere la buccia) e cuocete tutto in forno caldo per circa 30-35 minuti, mescolando a metà cottura.
- Alla fine salate e pepate a piacere.



Disporre nei piatti

- Disponete il **pollo** nei piatti.
- Accompagnate con la **zucca** e le **patate** al forno.

Buon Appetito!