



Spezzatino di pollo e olive alla ligure con pomodoro, polenta morbida e pinoli

25 minuti • Mangiami per primo

4



Olive leccino



Pinoli



Cosce di pollo
disossate senza pelle



Scalognò



Polpa di pomodoro



Polenta



Prezzemolo



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, Aceto, Zucchero

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
Cosce di pollo disossate senza pelle**	300 g	600 g
Scalogno	1 pezzo	2 pezzi
Polpa di pomodoro	1 pacchetto	2 pacchetti
Polenta	1 pacchetto	1 pacchetto
Prezzemolo**	5 g	5 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	570 g	100 g	720 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3849 kJ/ 920 kcal	675 kJ/ 161 kcal	4723 kJ/ 1129 kcal	656 kJ/ 157 kcal
Grassi (g)	21 g	4 g	32 g	4 g
Grassi saturi(g)	9 g	2 g	12 g	2 g
Carboidrati (g)	134 g	23 g	134 g	19 g
Zuccheri (g)	12 g	2 g	12 g	2 g
Fibre (g)	9 g	2 g	9 g	1 g
Proteine (g)	45 g	8 g	73 g	10 g
Sale (g)	1 g	0 g	2 g	0 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



Preparare gli ingredienti

- Portate a bollire 1 l d'**acqua** leggermente salata (per 2 persone).
- Tagliate il **pollo** a tocchetti di 2 cm.
- Sbucciate e tritate finemente lo **scalogno**.
- Scaldate una padella ampia con 2-3 cucchiaini d'**olio** a fuoco medio e fate appassire lo **scalogno** per 2-3 minuti. Unite il **pollo** e rosolatelo per 2-3 minuti circa.



Cuocere la polenta

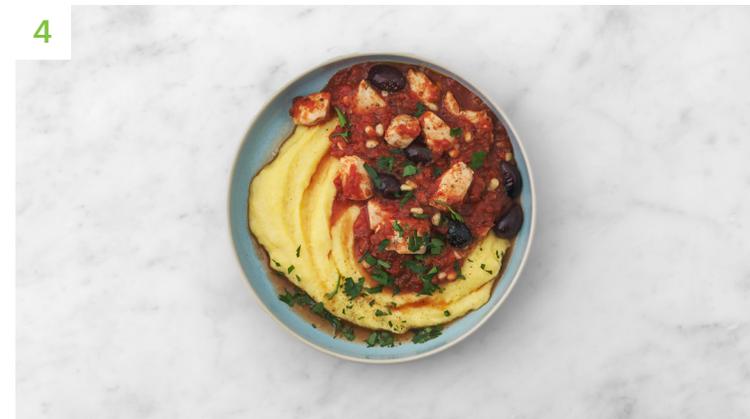
- Versate la **polenta** in acqua bollente e cuocete per 4-5 minuti, mescolando continuamente con una frusta per evitare che si formino grumi.



Cuocere il pollo

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

- Aggiungete la **polpa di pomodoro**, 2-3 cucchiaini d'**acqua** (per 2 persone), un pizzico di **sale**, **pepe**, **zucchero**, le **olive**, i **pinoli** e cuocete per 15 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.



Disporre nei piatti

- Disponete la **polenta** nei piatti.
- Adagiate sopra il **pollo**.
- Guarnite con il **prezzemolo**.

Buon Appetito!