



Petto di pollo alla paprika e zucca al forno con semi di zucca e salsa aioli

40 minuti • Mangiami per primo

12



Petto di pollo a fette



Cipolla



Semi Di Zucca



Aioli



Zucca



Origano Secco



Paprika Dolce



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: Sale, Pepe, Olio d'oliva

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Petto di pollo a fette**	250 g	500 g
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Semi Di Zucca	1 pacchetto	2 pacchetti
Aioli 8) 9)	1 pacchetto	2 pacchetti
Zucca**	400 g	800 g
Origano Secco	1 pacchetto	1 pacchetto
Paprika Dolce	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	413 g	100 g	538 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1733 kJ/ 414 kcal	420 kJ/ 100 kcal	2308 kJ/ 552 kcal	429 kJ/ 103 kcal
Grassi (g)	22 g	5 g	24 g	4 g
Grassi saturi(g)	3 g	1 g	3 g	1 g
Carboidrati (g)	14 g	4 g	14 g	3 g
Zuccheri (g)	8 g	2 g	8 g	2 g
Fibre (g)	13 g	3 g	13 g	2 g
Proteine (g)	36 g	9 g	66 g	12 g
Sale (g)	1 g	0 g	1 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

1



Preparare le verdure

- Preriscaldate il forno a 220 °C in modalità statica.
- Sbucciate la **cipolla** e tagliatela a spicchi.
- Raccoglietela in una ciotola con la **zucca** e condite uniformemente con 1-2 cucchiaini d'**olio**, un pizzico di **origano**, **sale** e **pepe** a piacere.
- Posizionate le verdure su una teglia foderata di carta forno, cercando di non sovrapporle, e cuocete in forno caldo per circa 30 minuti, mescolando a metà cottura.

3



Cuocere il pollo

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

- Riportate la padella dello step precedente su fuoco medio-alto e scaldatela molto bene.
- Cuocete il **pollo** con il suo condimento per 2 minuti, quindi voltatelo, coprite con un coperchio, e cuocete per altri 2 minuti.
- Condite a piacere con **sale** e **pepe**.

2



Marinare il pollo

- Mescolate in una ciotola capiente la **paprika** dosata a piacere, 1-2 cucchiaini d'**olio** e un pizzico di **sale** e **pepe**.
- Unite il **pollo**, conditelo in modo uniforme e tenetelo al fresco fino alla cottura.
- Scaldate una padella a fuoco medio-alto senza condimenti e tostate i **semi di zucca** per 2-3 minuti, mescolando di tanto in tanto. Trasferiteli in un piatto a intiepidire.
- Mescolate in una ciotolina la **salsa aioli** con 1 cucchiaino di **acqua**.

4



Disporre nei piatti

- Distribuite le **verdure** e il **pollo** nei piatti.
- Guarnite con i **semi di zucca** tostati e accompagnate con la **salsa aioli**.

Buon Appetito!