



# Pollo mediterraneo olive, noci e uvetta

con zucca arrosto al rosmarino

45 minuti • Mangiami per primo

6



Cosce di pollo disossate senza pelle



Olive



Uvetta



Noci



Burro



Zucca



Rosmarino Secco



Cipolla



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 disossate senza pelle**	300 g	600 g
Olive	1 pacchetto	2 pacchetti
Uvetta	10 g	20 g
Noci <b>2)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Burro** <b>7)</b>	2 pacchetti	4 pacchetti
Zucca**	1 pezzo	2 pezzi
Rosmarino Secco	1 pacchetto	1 pacchetto
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	440 g	100 g	590 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1965 kJ/ 470 kcal	447 kJ/ 107 kcal	2837 kJ/ 678 kcal	481 kJ/ 115 kcal
Grassi (g)	27 g	6 g	38 g	6 g
Grassi saturi(g)	8 g	2 g	12 g	2 g
Carboidrati (g)	17 g	4 g	17 g	3 g
Zuccheri (g)	12 g	3 g	12 g	2 g
Fibre (g)	13 g	3 g	13 g	2 g
Proteine (g)	33 g	8 g	62 g	11 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](http://hellofresh.it)

1



## Preparare zucca e cipolla

- Preiscaldate il forno a 220 °C in modalità statica.
- Sbucciate e affettate sottilmente la **cipolla**.
- Raccogliete la **zucca** e la **cipolla** in una ciotola e conditele uniformemente con 1-2 cucchiai d'**olio**, un pizzico di **sale** e **rosmarino**.

3



## 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.

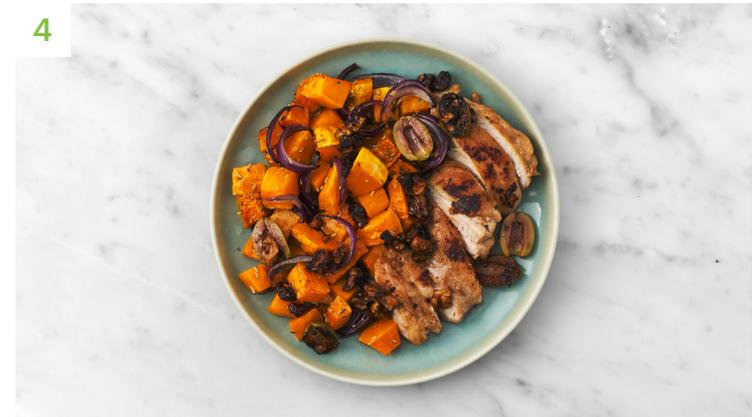
2



## Arrostire le verdure

- Disponetele **verdure** su una teglia foderata con carta da forno, cercando di non sovrapporle.
- Cuocetele in forno caldo per circa 30 minuti, mescolando a metà cottura.
- Alla fine salate e pepate a piacere.

4



## Disporre nei piatti

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

**Buon Appetito!**