

# Scaloppine di pollo alla paprika e burro con couscous perlato, zucchine e ricotta

35 minuti • Mangiami per primo

14



Petto di pollo a fette



Aglio



Burro



Zucchina



Limone



Paprika Dolce



Couscous perlato



Basilico



Ricotta



Mandorle



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, Olio d'oliva, Pepe, Farina

## 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
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Burro** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Zucchina**	2 pezzi	4 pezzi
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Paprika Dolce	1 pacchetto	2 pacchetti
Couscous perlato 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Basilico**	5 g	10 g
Ricotta** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Mandorle 2)	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	505 g	100 g	630 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2492 kJ/ 595 kcal	493 kJ/ 118 kcal	3067 kJ/ 733 kcal	487 kJ/ 116 kcal
Grassi (g)	18 g	4 g	20 g	3 g
Grassi saturi (g)	8 g	2 g	8 g	1 g
Carboidrati (g)	60 g	12 g	60 g	10 g
Zuccheri (g)	10 g	2 g	10 g	2 g
Fibre (g)	6 g	1 g	6 g	1 g
Proteine (g)	48 g	10 g	78 g	12 g
Sale (g)	0 g	0 g	1 g	0 g

## Allergeni

2) Frutta a guscio 7) Latte 13) Cereali contenenti glutine

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)



## Cuocere le zucchini

- Portate a bollire una pentola d'**acqua** salata. Usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.
- Tagliate le **zucchine** a cubetti di circa 1 cm.
- Scaldate una padella su fuoco medio, aggiungete un cucchiaio d'**olio** e rosolate l'**aglio** (potete tenere la buccia) per 2-3 minuti. Unite le **zucchine** e 3 cucchiai d'**acqua** e cuocete con il coperchio per 6 minuti, mescolando ogni tanto.
- Togliete il coperchio e proseguite la cottura per circa 4 minuti, o finché le zucchini saranno dorate. Alla fine eliminate l'aglio e salate a piacere.



## Cuocere il pollo

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

- Scaldate molto bene una padella antiaderente a fuoco medio-alto. Unite il **burro** e 1 cucchiaio d'**olio** e cuocete il **pollo** 2 minuti, quindi sfumatelo con il succo di uno spicchio di **limone**, voltatelo, coprite con un coperchio e cuocete per altri 2 minuti.
- Infine, salte e pepate a piacere.



## Lessare il couscous

- Intanto, lessate il **couscous** per circa 12-13 minuti.
- Grattugiate a piacere un po' di **scorza di limone** (senza intaccare la parte bianca, che è amara).
- Tritate grossolanamente le **mandorle**.
- Scolate il **couscous**, conditelo con un filo d'**olio**, un pizzico di scorza di **limone**, qualche foglia di **basilico** spezzettata.



## Disporre nei piatti

- Disponete nei piatti il **couscous**. Adagiate sopra le **zucchine** e il **pollo**.
- Completate con un filo d'**olio** e la crema di **ricotta**.
- Guarnite con le **mandorle**, altro **basilico** spezzettato e un pizzico di **scorza di limone** a piacere.



## Condire il pollo

- Mentre cuocete zucchini e couscous, condite la **ricotta** con un cucchiaino d'**olio**, un pizzico di **sale** e qualche foglia di **basilico** spezzettata.
- Raccogliete in un piatto fondo un cucchiaio abbondante di **farina** per persona, la **paprika**, un pizzico di **sale** e **pepe** a piacere.
- Infarinare con cura il **pollo** premendo bene per fare aderire il **mix di farina** e **paprika**.

Buon Appetito!