

Spezzatino di pollo e olive alla ligure con pinoli, contorno di pomodori e riso bianco

25 minuti • Mangiami per primo

11



Olive leccino



Pinoli



Timo essiccato



Insalata Mista



Cosce di pollo disossate
senza pelle



Pomodoro



Cipolla



Riso



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

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
Timo essiccato	1 pacchetto	2 pacchetti
Insalata Mista**	50 g	100 g
Cosce di pollo disossate senza pelle**	300 g	600 g
Pomodoro**	1 pezzo	2 pezzi
Cipolla	1 pezzo	1 pezzo
Riso	1 pacchetto	1 pacchetto

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	386 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2486 kJ/ 594 kcal	645 kJ/ 154 kcal
Grassi (g)	19 g	5 g
Grassi saturi (g)	9 g	2 g
Carboidrati (g)	63 g	16 g
Zuccheri (g)	2 g	1 g
Fibre (g)	3 g	1 g
Proteine (g)	36 g	10 g
Sale (g)	1 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

1

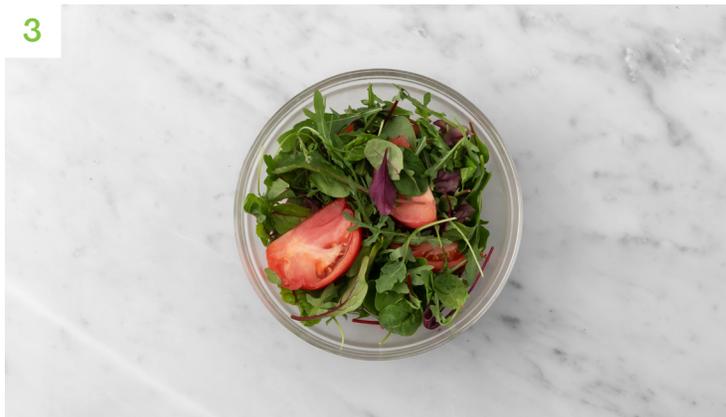


Cuocere il pollo

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

- Tagliate il **pollo** a tocchetti di 2 cm.
- Sbucciate e tritate finemente la **cipolla**.
- Scaldate una padella con 2-3 cucchiaini d'**olio** e fate appassire la **cipolla** per 2-3 minuti. Unite il **pollo** e rosolatelo a fuoco medio per 2-3 minuti circa.
- Aggiungete 2 cucchiaini di **aceto**, 100 ml d'**acqua**, un pizzico di **sale**, **pepe**, le **olive**, i **pinoli** e un pizzico di **timo** e cuocete per 10 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.

3



Condire l'insalata

- Tagliate il **pomodoro** a fettine, unitelo in una ciotola insieme all'**insalata** con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.

2



Cuocere il riso

- Nel frattempo, portate a bollire una pentola d'**acqua** salata e lessate il **riso** per circa 10 minuti, finché sarà cotto, quindi scolatelo.

4



Disporre nei piatti

- Disponete il **pollo** nei piatti, irrorandolo con il suo fondo di cottura.
- Accompagnate con il **riso** e l'**insalata**.

Buon Appetito!