



Pollo arrosto alla paprika e capperi con patate dolci, yogurt e noci

40 minuti • Mangiami per primo

3



Cosce di pollo
disossate senza pelle



Paprika affumicata



Aglio



Capperi



Patata Dolce



Erba Cipollina



Insalata songino



Yogurt bianco intero



Rosmarino Secco



Noci



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

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe,
Aceto

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
Paprika affumicata 9)	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Capperi	1 pacchetto	2 pacchetti
Patata Dolce	1 pezzo	2 pezzi
Erba Cipollina**	5 g	5 g
Insalata songino**	1 pezzo	2 pezzi
Yogurt bianco intero** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Rosmarino Secco	1 pacchetto	2 pacchetti
Noci 2)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	436 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1993 kJ/ 476 kcal	458 kJ/ 109 kcal
Grassi (g)	21 g	5 g
Grassi saturi(g)	6 g	1 g
Carboidrati (g)	36 g	8 g
Zuccheri (g)	11 g	3 g
Fibre (g)	7 g	2 g
Proteine (g)	36 g	8 g
Sale (g)	2 g	0 g

Allergeni

2) Frutta a guscio **7)** Latte **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 il pollo

- Preiscaldate il forno a 220 °C (oppure 200 °C se ventilato).
- Preparate un **rub**: tritate finemente i **capperi** e 1 spicchio d'**aglio**. Raccoglieteli in una ciotola insieme alla **paprika** e al **rosmarino**.
- Unite nella ciotola il **pollo** e conditelo uniformemente con il rub, poi irroratelo con un filo d'**olio**.

3



Preparare l'insalata

TIP: ricordate di lavare bene l'insalata prima di condirla.

- Tritate grossolanamente le **noci**.
- Raccoglietele in una ciotola con l'**insalata**, un filo d'**olio**, un pizzico di **sale** e un cucchiaino di **aceto**, mescolando con cura.
- Mettete in una seconda ciotola lo **yogurt** con, per 2 persone, un cucchiaino di **aceto**, un cucchiaino d'**olio** e un pizzico di **sale**.
- Tritate finemente l'**erba cipollina**.

2



Cuocere patate e pollo

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

- Tagliate la **patata dolce** a bastoncini di circa 1 cm.
- Raccoglieteli in una ciotola con 1 cucchiaio d'**olio** e conditeli in modo uniforme.
- Adagiate di fianco il **pollo** (oppure usate un'altra teglia se non ci sta) e cuocete in forno per circa 30-35 minuti, mescolando le patate e voltando il pollo a metà cottura.
- Alla fine salate a piacere.

4



Disporre nei piatti

- Disponete il **pollo** nei piatti con la **patata dolce**, irrorateli con la **salsa di yogurt** e guarnite con l'**erba cipollina**.
- Accompagnate con l'**insalata**.

Buon Appetito!