



# Pollo rustico alle olive, noci e uvetta con zucchine e patate al forno

40 minuti • Mangiami per primo

3



Cosce di pollo  
disossate senza pelle



Olive



Origano Secco



Zucchina



Uvetta



Noci



Patate



Rosmarino



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, Burro

## 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
Origano Secco	1 pacchetto	1 pacchetto
Zucchini**	2 pezzi	4 pezzi
Uvetta	10 g	20 g
Noci 2)	1 pacchetto	2 pacchetti
Patate	8 pezzi	16 pezzi
Rosmarino	1 pezzo	2 pezzi

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	583 g	100 g	733 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2120 kJ/ 507 kcal	364 kJ/ 87 kcal	2992 kJ/ 715 kcal	408 kJ/ 98 kcal
Grassi (g)	22 g	4 g	32 g	4 g
Grassi saturi(g)	4 g	1 g	7 g	1 g
Carboidrati (g)	43 g	7 g	43 g	6 g
Zuccheri (g)	9 g	2 g	9 g	1 g
Fibre (g)	7 g	1 g	7 g	1 g
Proteine (g)	37 g	6 g	66 g	9 g
Sale (g)	1 g	0 g	1 g	0 g

## Allergeni

### 2) Frutta a guscio

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

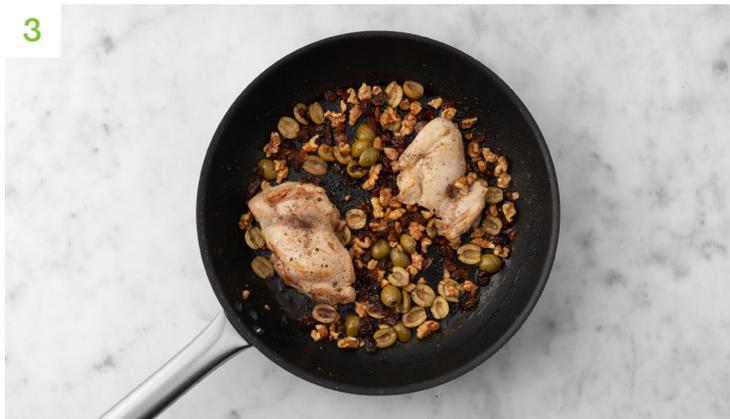


Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito [hellofresh.it](http://hellofresh.it)



## Preparare gli ingredienti

- Preriscaldate il forno a 220 °C in modalità statica.
- Tagliate le **patate** a spicchi (potete tenere la buccia).
- Tagliate le **zucchine** a bastoncini di circa 1 cm.
- Raccogliete le **patate** in una ciotola e conditele uniformemente con 2-3 cucchiaini d'**olio**, un pizzico di **sale** e qualche ago di **rosmarino**.



## 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 un pezzetto di **burro** e proseguite la cottura per un altro minuto, finché il pollo sarà dorato.



## Arrostire le verdure

- Disponete le **patate** su una teglia foderata con carta da forno, cercando di non sovrapporle e cuocetele in forno caldo per 15 minuti.
- Mettete le **zucchine** nella stessa ciotola e conditele con 1 cucchiaino d'**olio**.
- Trascorsi questi minuti sfornate la teglia, aggiungete anche le **zucchine** sulla teglia e cuocete per altri 15-20 minuti.
- Alla fine salate e pepate a piacere.



## Disporre nei piatti

- Disponete il **pollo** nei piatti.
- Accompagnate con le **zucchine** e le **patate** al forno.

Buon Appetito!