



Bistecche di cosce di pollo e cuore di bue con cipolle al balsamico, taralli e basilico

25 minuti • Mangiami per primo

11



Cosce di pollo
disossate senza pelle



Cipolla



Pomodoro cuore di bue



Burro



Taralli all'olio



Basilico



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

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale,
Zucchero, Aceto balsamico

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
Cipolla	2 pezzi	4 pezzi
Pomodoro cuore di bue**	2 pezzi	4 pezzi
Burro** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Taralli all'olio 13)	2 pacchetti	4 pacchetti
Basilico**	5 g	10 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	492 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1924 kJ/ 460 kcal	392 kJ/ 94 kcal
Grassi (g)	19 g	4 g
Grassi saturi (g)	6 g	1 g
Carboidrati (g)	31 g	6 g
Zuccheri (g)	6 g	1 g
Fibre (g)	2 g	0 g
Proteine (g)	33 g	7 g
Sale (g)	1 g	0 g

Allergeni

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



Preparare le cipolle

- Sbucciate le **cipolle** e riducetele a fette sottili.
- Rosolatele in padella a fuoco medio con un filo d'**olio** e un pizzico di **sale** per 3-4 minuti, mescolando di tanto in tanto.
- Aggiungete, per ogni persona, 1 cucchiaino di **zucchero**, 2 cucchiaini d'**acqua**, 1 cucchiaino di **aceto balsamico** e proseguite la cottura per 8-9 minuti, finché saranno tenere e traslucide.



Preparare l'insalata

- Tagliate il **pomodoro** a fette e conditelo con qualche foglia di **basilico**, spezzettandola con le mani, **sale** e **olio** a piacere.
- Sbriciolate grossolanamente i **taralli**.



Cuocere il pollo

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

- Nel frattempo scaldate molto bene una padella antiaderente con un filo d'**olio** a fuoco medio-alto.
- Cuocete il **pollo** per 5-6 minuti, quindi voltatelo, aggiungete il **burro**, coprite con un coperchio e cuocete per altri 5-6 minuti, finché sarà dorato.
- Alla fine salate a piacere.



Disporre nei piatti

- Disponete il **pollo** nei piatti e adagiatevi sopra le **cipolle** caramellate.
- Accompagnate con l'insalata di **pomodori**, spolverizzandola con i **taralli** sbriciolati.

Buon Appetito!