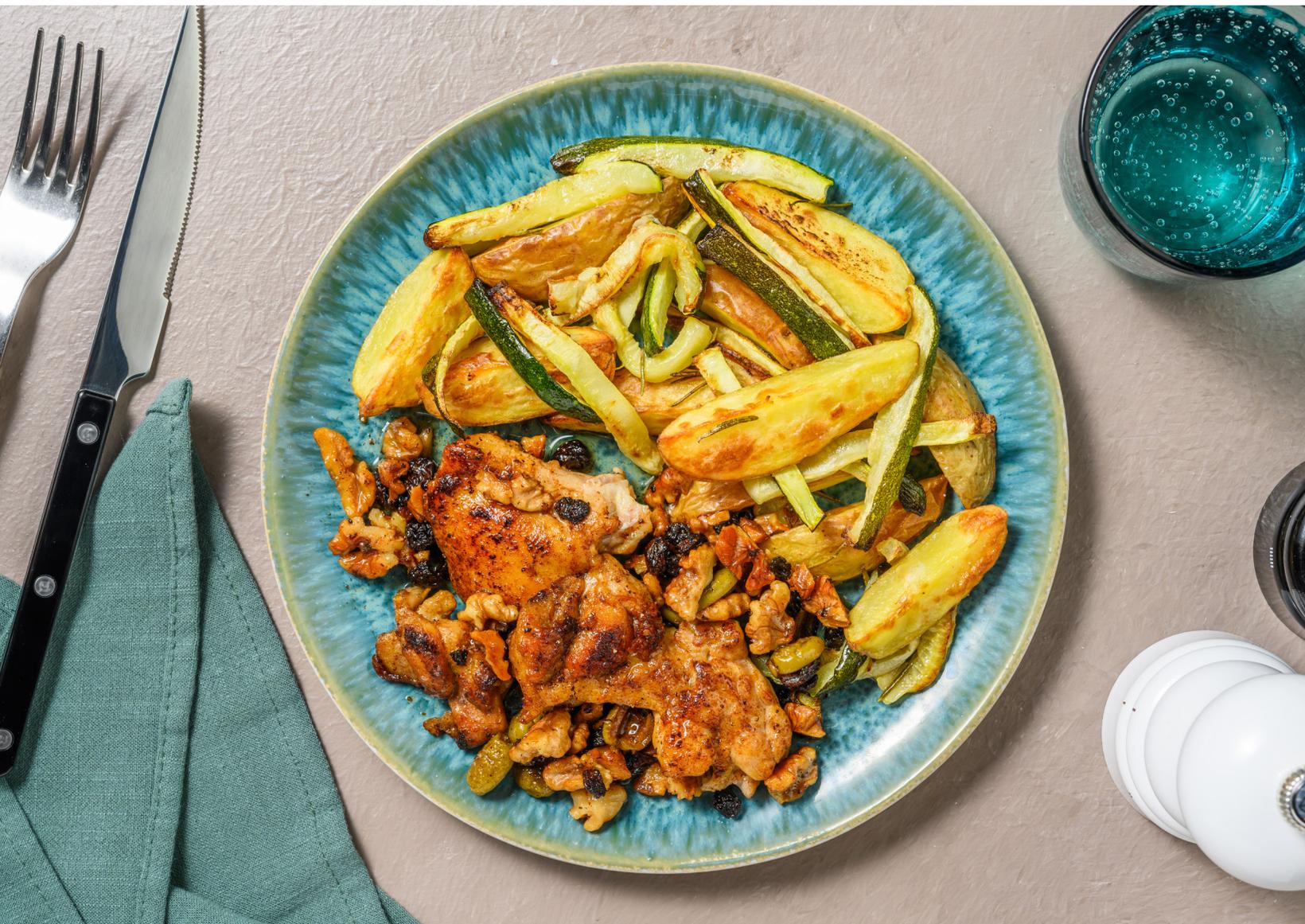




Pollo rustico alle olive, noci e uvetta con zucchine e patate al rosmarino

40 minuti • Mangiami per primo

2



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	2 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

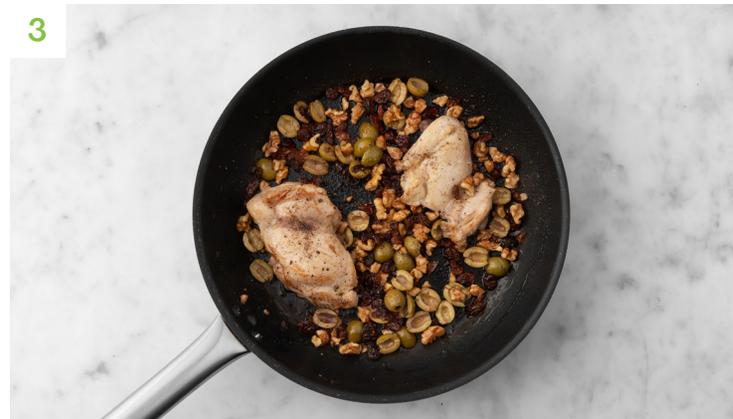


Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito hellofresh.it



Preparare gli ingredienti

- Tagliate le **patate** a spicchi (potete tenere la buccia).
- Tagliate le **zucchine** a bastoncini di circa 1 cm.



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.



Cuocere le verdure

- Scaldate un filo d'olio in una padella a fuoco medio-alto.
- Aggiungete le **patate** e 2-3 cucchiaini d'acqua. Coprite con il coperchio e cuocete per 6 minuti.
- Aggiungete le **zucchine** e 3 cucchiaini d'**acqua**, proseguite la cottura per altri 6 mescolando di tanto in tanto e aggiungendo altri 1-2 cucchiaini d'acqua se le patate dovessero attaccarsi.
- Rimuovete il coperchio e proseguite la cottura per 4-5 minuti, finché saranno dorate. Alla fine salate a piacere.



Disporre nei piatti

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

Buon Appetito!