

# Spezzatino di pollo alle olive e pinoli con pomodori, insalata e timo

25 minuti • Mangiami per primo

18



Olive leccino



Pinoli



Timo essiccato



Insalata Mista



Cosce di pollo  
disossate senza pelle



Scalognò



Pomodorini ciliegini



Pomodoro



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, Aceto

## 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	1 pacchetto
Insalata Mista**	100 g	200 g
Cosce di pollo disossate senza pelle**	300 g	600 g
Scalognò	1 pezzo	2 pezzi
Pomodorini ciliegini**	250 g	500 g
Pomodoro**	1 pezzo	2 pezzi

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	473 g	100 g	623 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1607 kJ/ 384 kcal	340 kJ/ 81 kcal	2480 kJ/ 593 kcal	398 kJ/ 95 kcal
Grassi (g)	19 g	4 g	30 g	5 g
Grassi saturi (g)	9 g	2 g	12 g	2 g
Carboidrati (g)	15 g	3 g	15 g	1 g
Zuccheri (g)	8 g	2 g	8 g	2 g
Fibre (g)	6 g	1 g	6 g	1 g
Proteine (g)	34 g	7 g	63 g	10 g
Sale (g)	1 g	0 g	2 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](http://hellofresh.it)

1



## Preparare il soffritto

- Tagliate il **pollo** a tocchetti di 2 cm.
- Sbucciate e tritate finemente lo **scalognò**.
- Scaldate una padella antiaderente con 1-2 cucchiaini d'**olio** e rosolate lo **scalognò** per 1-2 minuti.
- Aggiungete il **pollo**, un pizzico di **sale** e rosolate per altri 2-3 minuti circa.

3



## Condire l'insalata

**TIP: ricordate di lavare bene l'insalata.**

- Nel frattempo, tagliate il **pomodoro** a fette e raccoglietelo in una ciotola con l'**insalata**.
- Condite con **sale, aceto** e **olio** a piacere.

2



## Cuocere il pollo

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

- Tagliate i **pomodorini** a metà e uniteli in padella insieme alle **olive**, i **pinoli**, un pizzico di **timo** e, per 2 persone, 2 cucchiaini di **aceto** e 2 di **acqua**.
- Coprite con il coperchio e cuocete per 10 minuti circa a fuoco medio-basso.
- Togliete il coperchio e proseguite la cottura per altri 5 minuti a fuoco medio-alto, mescolando spesso.
- Alla fine salate e pepate a piacere.

4



## Disporre nei piatti

- Disponete il **pollo** nei piatti.
- Accompagnate con l'**insalata**.

Buon Appetito!