

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

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!