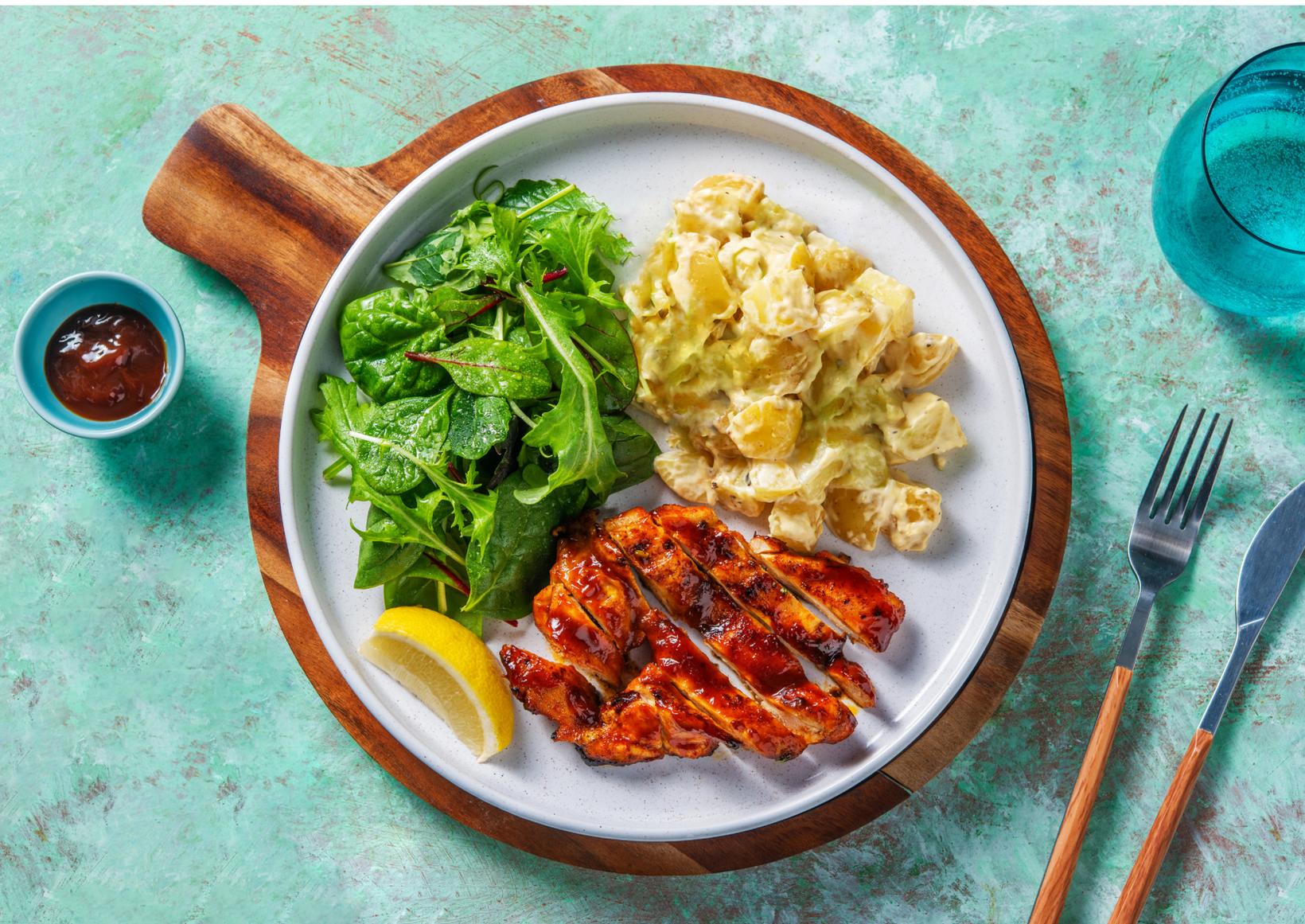




Pollo alla paprika affumicata in glassa BBQ con patate alla tedesca e insalata mista

40 minuti • Mangiami per primo

3



Paprika affumicata



Salsa barbecue



Insalata Mista



Patate



Maionese



Senape



Limone



Erba Cipollina



Cosce di pollo disossate
senza pelle



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: Sale, Pepe, Olio d'oliva, Aceto

Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Paprika affumicata 9)	1 pacchetto	2 pacchetto
Salsa barbecue	3 pacchetto	6 pacchetto
Insalata Mista**	50 g	100 g
Patate	8 pezzi	16 pezzi
Maionese 8)	3 pacchetto	6 pacchetto
Senape 9)	1 pacchetto	2 pacchetto
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Erba Cipollina**	5 g	5 g
Cosce di pollo disossate senza pelle**	300 g	600 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	458 g	100 g	608 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2130 kJ/ 509 kcal	466 kJ/ 111 kcal	3003 kJ/ 718 kcal	494 kJ/ 118 kcal
Grassi (g)	24 g	5 g	34 g	6 g
Grassi saturi(g)	4 g	1 g	8 g	1 g
Carboidrati (g)	40 g	9 g	40 g	7 g
Zuccheri (g)	8 g	2 g	8 g	1 g
Fibre (g)	4 g	1 g	4 g	1 g
Proteine (g)	34 g	7 g	63 g	10 g
Sale (g)	2 g	0 g	2 g	0 g

Allergeni

8) Uova **9)** Senape

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



Lessare le patate

- Tagliate le **patate** a cubetti di circa 2 cm (potete tenere la buccia) e mettetele in una pentola con una presa di **sale** e abbastanza **acqua** da coprirle.
- Portate a bollore, abbassate il fuoco al minimo e cuocete a fuoco medio per circa 15-18 minuti, o finché saranno tenere.
- Lasciatele intiepidire qualche minuto prima di condirle.



Condire l'insalata

- Nel frattempo, condite l'**insalata mista** con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.
- Tritate finemente un po' di **erba cipollina**.



Condire il pollo

- Condite il **pollo** con 1-2 cucchiaini di **paprika** (o tutta, se vi piace), **sale** e **pepe** su entrambi i lati.



Preparare le patate

TIP: la senape ha un sapore pungente, dosatela secondo i vostri gusti.

- Grattugiate a piacere un po' di scorza di **limone** (senza intaccare la parte bianca, che è amara).
- Mescolate in una ciotola capiente la **maionese**, la **senape**, l'**erba cipollina**, un pizzico di **scorza** e 1 cucchiaino di **succo di limone**.
- Aggiungete le **patate** intiepidite, mescolate bene e aggiustate di **sale** e **pepe**.



Cuocere il pollo

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

- Scaldate molto bene una padella antiaderente con un filo d'**olio**.
- Cuocete il **pollo** 5-6 minuti a fuoco medio-alto, quindi voltatelo, coprite con un coperchio, e cuocete per altri 5-6 minuti.
- Una volta cotto, spennellatelo con la **salsa barbecue**.



Disporre nei piatti

- Disponete il **pollo** nei piatti con l'**insalata** e le **patate** alla tedesca.
- Accompagnate con uno spicchio di **limone**.

Buon Appetito!