



# 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 <b>9)</b>	1 pacchetto	2 pacchetto
Salsa barbecue	3 pacchetto	6 pacchetto
Insalata Mista**	50 g	100 g
Patate	8 pezzi	16 pezzi
Maionese <b>8)</b>	3 pacchetto	6 pacchetto
Senape <b>9)</b>	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](http://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!