



Petti di pollo alla paprika e melanzane con patate americane, semi di zucca e yogurt

40 minuti • Mangiami per primo

12



Petto di pollo a fette



Cipolla



Semi Di Zucca



Melanzana



Paprika affumicata



Origano Secco



Patata Dolce



Yogurt bianco magro



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?
Scansiona il QR code e lascia un commento!

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio d'oliva

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Petto di pollo a fette**	250 g	500 g
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Semi Di Zucca	1 pacchetto	2 pacchetti
Melanzana**	1 pezzo	2 pezzi
Paprika affumicata 9)	1 pacchetto	2 pacchetti
Origano Secco	1 pacchetto	2 pacchetti
Patata Dolce	1 pezzo	2 pezzi
Yogurt bianco magro** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	560 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1824 kJ/ 436 kcal	326 kJ/ 78 kcal
Grassi (g)	10 g	2 g
Grassi saturi(g)	3 g	1 g
Carboidrati (g)	49 g	9 g
Zuccheri (g)	18 g	3 g
Fibre (g)	11 g	2 g
Proteine (g)	39 g	7 g
Sale (g)	1 g	0 g

Allergeni

7) Latte 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



Preparare le verdure

- Sbucciate la **cipolla** e tagliatela a spicchi.
- Pelate la **patata dolce**.
- Riducete **patata dolce** e **melanzana** a tocchetti di 1-2 cm.
- Scaldate un generoso filo d'**olio** in una padella a fuoco medio-alto e cuocete le verdure, con un pizzico di **sale** e **pepe** per circa 25 minuti, mescolando ogni tanto, finché saranno tenere e dorate.
- Alla fine condite con un pizzico di **origano**.



Cuocere il pollo

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

- Scaldate bene una padella antiaderente a fuoco medio-alto.
- Cuocete il **pollo** con il suo condimento per 2 minuti, quindi voltatelo, coprite con un coperchio, e cuocete per altri 2 minuti.



Marinare il pollo

- Raccogliete in una ciotola capiente la **paprika** dosata a piacere, 2-3 cucchiaini di **olio d'oliva** e un pizzico di **sale** e **pepe**.
- Unite il **pollo**, conditelo in modo uniforme e tenete da parte al fresco.



Condire le verdure

- Nel frattempo, condite le verdure arrostiti con un pizzico di **origano**, un filo d'**olio**, **sale**, **pepe** a piacere e mescolate con cura.



Tostare i semi di zucca

- Scaldate una padella a fuoco medio-alto senza condimenti e tostate i **semi di zucca** per 2-3 minuti, mescolando di tanto in tanto. Trasferiteli in un piatto a intiepidire.
- Mescolate in una ciotolina lo **yogurt** con un pizzico di **sale** e **pepe**.



Disporre nei piatti

- Distribuite le **verdure** e il **pollo** nei piatti.
- Guarnite con i **semi di zucca** e accompagnate con lo **yogurt**.

Buon Appetito!