



# Pollo arrosto alla paprika e capperi con patate dolci, yogurt e noci

40 minuti • Mangiami per primo

3



Cosce di pollo  
disossate senza pelle



Paprika affumicata



Aglione



Capperi



Patata Dolce



Erba Cipollina



Insalata songino



Yogurt bianco intero



Timo essiccato



Noci



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
Cosce di pollo disossate senza pelle**	300 g	600 g
Paprika affumicata <b>9)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglione	1 spicchio	2 spicchi
Capperi	1 pacchetto	2 pacchetti
Patata Dolce	1 pezzo	2 pezzi
Erba Cipollina**	5 g	5 g
Insalata songino**	1 pezzo	2 pezzi
Yogurt bianco intero** <b>7)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Timo essiccato	1 pacchetto	2 pacchetti
Noci <b>2)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>434 g</b>	<b>100 g</b>	<b>584 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	1968 kJ/ 470 kcal	453 kJ/ 108 kcal	2840 kJ/ 679 kcal	486 kJ/ 116 kcal
Grassi (g)	21 g	5 g	31 g	5 g
Grassi saturi (g)	6 g	1 g	9 g	2 g
Carboidrati (g)	35 g	8 g	35 g	6 g
Zuccheri (g)	10 g	2 g	10 g	2 g
Fibre (g)	7 g	2 g	7 g	1 g
Proteine (g)	36 g	8 g	65 g	11 g
Sale (g)	2 g	0 g	2 g	0 g

## Allergeni

**2)** Frutta a guscio **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 [helloworldfresh.it](http://helloworldfresh.it)

1



## Preparare il pollo

- Preiscaldate il forno a 220 °C (oppure 200 °C se ventilato).
- Preparate un **rub**: tritate finemente i **capperi** e l'**aglio** (dosate a piacere). Raccoglieteli in una ciotola insieme alla **paprika** e al **timo**.
- Unite nella ciotola il **pollo** e conditelo uniformemente con il rub, poi irroratelo con un filo d'**olio**.

3



## Preparare l'insalata

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

- Tritate grossolanamente le **noci**.
- Raccoglieteli in una ciotola con l'**insalata** e condite con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.
- Raccogliete in una ciotolina lo **yogurt** con, per 2 persone, 1 cucchiaino di **aceto**, 1 cucchiaino d'**olio** e un pizzico di **sale**.
- Tritate finemente l'**erba cipollina**.

2



## Cuocere patate e pollo

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

- Tagliate la **patata dolce** a bastoncini di circa 1 cm.
- Raccoglieteli in una ciotola con 1 cucchiaio d'**olio** e mescolate bene, poi disponeteli su una teglia con carta da forno, cercando di non sovrapporli.
- Adagiate di fianco il **pollo** (oppure usate un'altra teglia, se non ci sta) e cuocete in forno caldo per circa 30-35 minuti, mescolando le patate e voltando il pollo a metà cottura.
- Alla fine salate a piacere.

4



## Disporre nei piatti

- Disponete nei piatti il **pollo** con la **patata dolce**.
- Accompagnate con l'**insalata**, la **salsa** e guarnite con l'**erba cipollina**.

**Buon Appetito!**