



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 9)	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** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Timo essiccato	1 pacchetto	2 pacchetti
Noci 2)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	434 g	100 g	584 g	100 g
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

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!