



Bistecca di cosce di pollo alla paprika con patate americane, fagiolini e rucola

30 minuti • Mangiami per primo

12



Cosce di pollo
disossate senza pelle



Rucola



Patata Dolce



Fagiolini



Mandorle



Origano Secco



Aglio



Paprika affumicata



Peperoncino Tritato



Filetti si merluzzo



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
Cosce di pollo disossate senza pelle**	300 g	600 g
Rucola**	50 g	100 g
Patata Dolce	1 pezzo	2 pezzi
Fagiolini**	250 g	500 g
Mandorle 2)	1 pacchetto	2 pacchetti
Origano Secco	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Paprika affumicata 9)	1 pacchetto	2 pacchetti
Peperoncino Tritato 1)	1 pacchetto	1 pacchetto
Filetti di merluzzo** 4)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	465 g	100 g	425 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1883 kJ/ 450 kcal	405 kJ/ 97 kcal	1378 kJ/ 329 kcal	324 kJ/ 78 kcal
Grassi (g)	17 g	4 g	7 g	2 g
Grassi saturi (g)	4 g	1 g	1 g	0 g
Carboidrati (g)	36 g	8 g	36 g	9 g
Zuccheri (g)	12 g	3 g	12 g	3 g
Fibre (g)	10 g	2 g	10 g	2 g
Proteine (g)	37 g	8 g	28 g	8 g
Sale (g)	1 g	0 g	1 g	0 g

Allergeni

2) Frutta a guscio 4) Pesce 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



Condire il pollo

- Preriscaldate il forno a 220 °C in modalità statica.
- Tritate finemente o grattugiate l'**aglio**. Trasferitelo in un piatto fondo insieme alla **paprika**, l'**origano**, un cucchiaino d'**olio**, **sale** e **pepe** a piacere.
- Unite il **pollo**, conditelo bene e lasciatelo insaporire al fresco per almeno 10 minuti.

Ricetta personalizzata: verificate l'eventuale presenza di lisce ed eliminatele, condite il merluzzo come fareste per il pollo. Cuocetelo in forno per circa 20 minuti, finché sarà bianco e opaco al centro.



Stufare le verdure

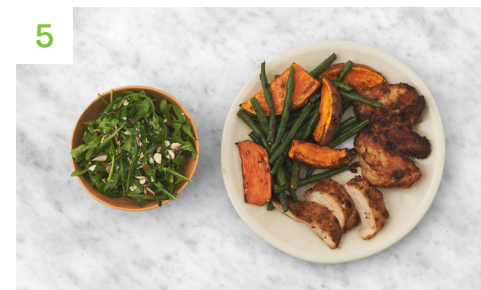
TIP: omettete il peperoncino se non gradite il piccante, la ricetta sarà comunque deliziosa.

- Scaldate 1-2 cucchiaini d'**olio** in una padella a fuoco medio. Unite i **fagiolini**, un pizzico di **sale** e 100 ml d'**acqua** (circa mezzo bicchiere) per 2 persone.
- Coprite con un coperchio e cuocete per 12 minuti, mescolando ogni tanto. Togliete il coperchio e proseguite la cottura per 3 minuti, o finché saranno teneri.
- Una volta cotti, trasferiteli in una ciotola. Unite le **patate dolci** e condite con sale, olio e un pizzico di **peperoncino** a piacere.



Preparare le patate

- Nel frattempo, pelate la **patata dolce** e tagliatela a spicchi. Raccoglieteli in una ciotola con 1 cucchiaino d'**olio** e condite in modo uniforme.
- Tritate grossolanamente le **mandorle**, raccoglietele in una ciotola con la **rucola** e condite con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.



Disporre nei piatti

- Disponete il **pollo** nei piatti.
- Accompagnate con il mix di **patate dolci** e **fagiolini** e la **rucola**.



Cuocere pollo e patate

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

- Distribuite le **patate dolci** su una teglia foderata di carta da forno, cercando di non sovrapporle.
- Adagiate accanto anche il **pollo** e cuocete tutto in forno caldo per circa 30-35 minuti, mescolando le patate e voltando il pollo a metà cottura.
- Alla fine salate a piacere.

Buon Appetito!