



# Bistecche di cosce di pollo alle cipolle con paprika, zucchine e yogurt alla melissa

40 minuti • Mangiami per primo

12



Cipolla



Yogurt Greco



Patate



Paprika Dolce



Cosce di pollo  
disossate senza pelle



Zucchina



Aglio



Melissa



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
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Yogurt Greco** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Patate	3 pezzi	6 pezzi
Paprika Dolce	1 pacchetto	2 pacchetti
Cosce di pollo disossate senza pelle**	300 g	600 g
Zucchini**	1 pezzo	2 pezzi
Aglio	1 spicchio	1 spicchio
Melissa**	5 g	5 g

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	681 g	100 g	831 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2354 kJ/ 563 kcal	346 kJ/ 83 kcal	3227 kJ/ 771 kcal	388 kJ/ 93 kcal
Grassi (g)	19 g	3 g	30 g	4 g
Grassi saturi (g)	8 g	1 g	12 g	1 g
Carboidrati (g)	57 g	8 g	57 g	7 g
Zuccheri (g)	8 g	1 g	8 g	1 g
Fibre (g)	6 g	1 g	6 g	1 g
Proteine (g)	42 g	6 g	70 g	8 g
Sale (g)	1 g	0 g	1 g	0 g

## Allergeni

7) Latte

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)

1



## Preparare gli ingredienti

- Preiscaldate il forno a 220 °C.
- Tagliate le **patate** a spicchi (potete tenere la buccia). Ponetele in una ciotola con 1 cucchiaio d'**olio** e conditele in modo uniforme.
- Distribuitele su una teglia foderata di carta da forno, cercando di non sovrapporle.

3



## Preparare le zucchini

- Nel frattempo, scaldate una padella a fuoco medio con un filo d'**olio** e cuocete le **zucchini** 3-5 minuti per lato, o finché saranno dorate.
- Sbucciate l'**aglio** e tritatene un po' secondo i vostri gusti.
- Tritate la **melissa**.
- Preparate un pinzimonio raccogliendo in una ciotolina, per 2 persone, 2 cucchiaini d'**olio**, 1 cucchiaino d'**aceto**, un po' d'**aglio** e **melissa**.
- In un'altra ciotolina, raccogliete lo **yogurt**, altra **melissa**, **sale** e **pepe** e mescolate con cura.

2



## Cuocere pollo e verdure

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

- Affettate la **cipolla** ad anelli sottili.
- Trasferite il **pollo** in una ciotola con 2-3 cucchiaini d'**olio**, 1-2 cucchiaini di **paprika**, la **cipolla** e mescolate con cura.
- Disponete il **pollo** e le **cipolle** sulla teglia con le **patate** e cuocete in forno caldo per circa 30-35 minuti, voltando il pollo e mescolando le patate a metà cottura.
- Alla fine condite con **sale** e **pepe** a piacere.

4



## Disporre nei piatti

- Disponete il **pollo**, le **patate** e le **cipolle** nei piatti.
- Accompagnate con le **zucchini**, irrorandole con il **pinzimonio** e accompagnate con la **salsa yogurt**.

Buon Appetito!