



# 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       |
| Zucchina**                             | 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/<br>563 kcal | 346 kJ/<br>83 kcal | 3227 kJ/<br>771 kcal | 388 kJ/<br>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 cucchiaino d'**olio** e conditele in modo uniforme.
- Distribuitele su una teglia foderata di carta da forno, cercando di non sovrapporle.

3



## Preparare le zucchine

- Nel frattempo, scaldate una padella a fuoco medio con un filo d'**olio** e cuocete le **zucchine** 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

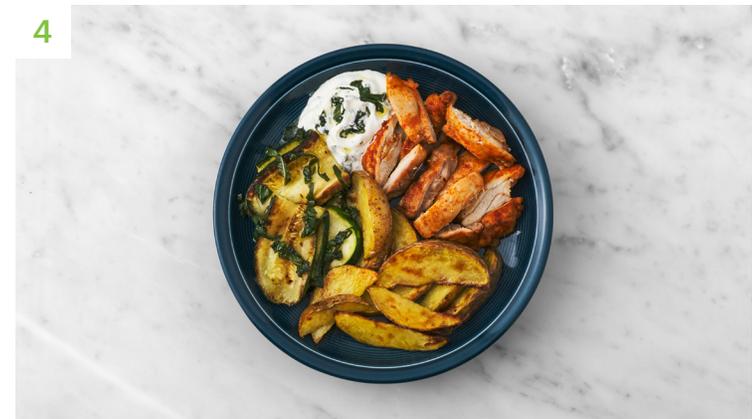


## Cuocere pollo e verdure

**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 **zucchine**, irrorandole con il **pinzimonio** e accompagnate con la **salsa yogurt**.

Buon Appetito!