



Spezzatino di pollo al cumino e yogurt con couscous all'uvetta, pistacchi e melissa

35 minuti • Mangiami per primo

15



Pistacchi



Carota



Uvetta



Melissa



Cumino



Cosce di pollo
disossate senza pelle



Ras El Hanout



Couscous



Cipolla



Yogurt bianco intero



Brodo granulare
di pollo



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, Olio d'oliva

Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Pistacchi 2)	1 pacchetto	2 pacchetti
Carota**	2 pezzi	4 pezzi
Uvetta	10 g	20 g
Melissa**	5 g	5 g
Cumino	1 pacchetto	1 pacchetto
Cosce di pollo disossate senza pelle**	300 g	600 g
Ras El Hanout	1 pacchetto	1 pacchetto
Couscous 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Yogurt bianco intero** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Brodo granulare di pollo	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	470 g	100 g	620 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2817 kJ/ 673 kcal	599 kJ/ 143 kcal	3689 kJ/ 882 kcal	595 kJ/ 142 kcal
Grassi (g)	20 g	4 g	30 g	5 g
Grassi saturi (g)	6 g	1 g	10 g	1 g
Carboidrati (g)	76 g	16 g	76 g	12 g
Zuccheri (g)	12 g	3 g	12 g	2 g
Fibre (g)	9 g	2 g	9 g	1 g
Proteine (g)	44 g	10 g	73 g	12 g
Sale (g)	2 g	0 g	2 g	0 g

Allergeni

2) Frutta a guscio **7)** Latte **13)** Cereali contenenti glutine

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

1



Cuocere le carote

- Pelate le **carote** e riducetele a rondelle di circa 1 cm.
- Portate una padella su fuoco medio-alto con un cucchiaio d'**olio**.
- Unite le carote, un pizzico di **sale** e rosolate per 2-3 minuti.
- Aggiungete 2-3 cucchiai d'**acqua** e 1-2 cucchiaini di **cumino**, coprite con un coperchio e proseguite la cottura per 7-8 minuti, mescolando spesso, finché saranno tenere e dorate.
- Intanto, mettete il **pollo** in un piatto fondo e conditelo con il **ras el hanout**, un pizzico di **sale**, **pepe** e un filo d'**olio** su entrambi i lati.

3



Cuocere il couscous

- Portate a bollire una pentola con 200 ml di **acqua** (per 2 persone) leggermente salata.
- Unite 1 cucchiaio d'**olio**, spegnete il fuoco e versate dentro il **couscous**.
- Mescolate, coprite con un coperchio e lasciate riposare per 5-7 minuti, senza aprire.
- Poco prima di servire, trasferite il couscous in una ciotola e unite le **carote**, l'**uvetta**, qualche foglia di **melissa** spezzettata e i **pistacchi** tritati.
- Condite con un generoso filo d'**olio** e mescolate per amalgamare i sapori.
- Condite lo **yogurt** con **sale**, **pepe**, **olio** e un pizzico di **cumino** se gradite.

2



Cuocere il pollo

TIP: il pollo sarà cotto quando risulterà opaco e chiaro al centro.

- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio-alto con 1 cucchiaio d'**olio**. Aggiungete il **pollo** e cuocete 5 minuti per lato. Trasferitelo su un tagliere e tagliate a striscioline di circa 1-2 cm.
- Sbucciate la **cipolla** e tagliatela a fettine sottili.
- Riportate la padella su fuoco medio con un filo d'**olio**. Unite la cipolla e rosolate per 4-5 minuti, quindi aggiungete il **pollo** e 100 ml di acqua (per 2 persone), il **brodo granulare**, aggiustate di **sale** se necessario e cuocete per altri 5-6 minuti, o finché la salsa si sarà un po' ristretta.

4



Disporre nei piatti

- Disponete il **couscous** nei piatti.
- Aggiungete il **pollo**.
- Guarnite con qualche foglia di **melissa** e irrorate con la **salsa yogurt**.

Buon Appetito!