

Pollo rustico alla paprika e rosmarino con insalata di arance e noci

40 minuti • Mangiami per primo

12



Cosce di pollo
disossate senza pelle



Aglio



Rosmarino Secco



Patate



Paprika affumicata



Insalata Mista



Noci



Glassa Al Balsamico



Arancia



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, Burro

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
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Rosmarino Secco	1 pacchetto	1 pacchetto
Patate	3 pezzi	6 pezzi
Paprika affumicata 9)	1 pacchetto	1 pacchetto
Insalata Mista**	100 g	200 g
Noci 2)	1 pacchetto	2 pacchetti
Glassa Al Balsamico 14)	1 pacchetto	2 pacchetti
Arancia	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	597 g	100 g	747 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2362 kJ/ 565 kcal	396 kJ/ 95 kcal	3234 kJ/ 773 kcal	433 kJ/ 104 kcal
Grassi (g)	19 g	3 g	30 g	4 g
Grassi saturi(g)	4 g	1 g	7 g	1 g
Carboidrati (g)	60 g	10 g	60 g	8 g
Zuccheri (g)	13 g	2 g	13 g	2 g
Fibre (g)	7 g	1 g	7 g	1 g
Proteine (g)	38 g	6 g	67 g	9 g
Sale (g)	1 g	0 g	2 g	0 g

Allergeni

2) Frutta a guscio **9)** Senape **14)** Anidride solforosa e solfiti

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



Preparare il pollo

- Preiscaldate il forno a 220 °C in modalità statica.
- Sbucciate l'**aglio** e tritatelo. Mettetelo in una ciotola con la **paprika** e il **rosmarino**.
- Aggiungete il **pollo**, un filo d'**olio** e conditelo uniformemente.

3



Preparare l'insalata

- Pelate e tagliate l'**arancia** a pezzetti.
- Mettetela in una ciotola con l'**insalata** (ricordate di lavarla bene), le **noci**, spezzettandole grossolanamente, e condite con la **glassa al balsamico**, **sale** e **olio** a piacere.

2



Cuocere patate e pollo

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

- Tagliate le **patate** a bastoncini di circa 1 cm (potete tenere la buccia). Mettetele in una ciotola con 1 cucchiaio d'**olio** e conditele in modo uniforme.
- Distribuite **pollo** e **patate** su una teglia foderata con carta da forno, cercando di non sovrapporli, 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 **pollo** e **patate** nei piatti.
- Accompagnate con l'**insalata**.

Buon Appetito!