

Petto di pollo al limone e origano con fagiolini, pomodorini e patate

25 minuti • Mangiami per primo

11



Petto di pollo a fette



Fagiolini



Pomodorini ciliegini



Aglione



Limone



Origano Secco



Patate



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, Burro, Sale

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Petto di pollo a fette**	250 g	500 g
Fagiolini**	250 g	500 g
Pomodorini ciliegini**	250 g	500 g
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Origano Secco	1 pacchetto	1 pacchetto
Patate	8 pezzi	16 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	617 g	100 g	742 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1475 kJ/ 353 kcal	239 kJ/ 57 kcal	2050 kJ/ 490 kcal	276 kJ/ 66 kcal
Grassi (g)	3 g	0 g	5 g	1 g
Grassi saturi(g)	1 g	0 g	1 g	0 g
Carboidrati (g)	42 g	7 g	42 g	6 g
Zuccheri (g)	9 g	1 g	9 g	1 g
Fibre (g)	10 g	2 g	10 g	1 g
Proteine (g)	39 g	6 g	69 g	9 g
Sale (g)	0 g	0 g	1 g	0 g

Allergeni

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

1



Cuocere le verdure

- Tagliate i **pomodorini** a metà.
- Sbucciate e schiacciate l'**aglio**.
- Scaldate 1-2 cucchiaini d'**olio** in una padella a fuoco medio.
- Unite l'**aglio**, i **pomodorini**, i **fagiolini**, un pizzico di **sale** e 100 ml d'**acqua** (circa mezzo bicchiere), coprite con un coperchio e cuocete per 15 minuti, mescolando ogni tanto.
- Togliete il coperchio e proseguite la cottura per 3 minuti, quindi disponete le verdure nei piatti.

3



Cuocere il pollo

- Ripulite la padella usata per le verdure con carta da cucina e scaldatela molto bene a fuoco medio-alto con 1 cucchiaino d'**olio**. Unite il **pollo** e cuocetelo per circa 2-3 minuti.
- Voltatelo, aggiungete 1-2 cucchiaini di **burro**, il succo di uno spicchio di **limone** e un pizzico di **origano**. Coprite con un coperchio e cuocete per altri 2-3 minuti. Alla fine salate a piacere.

2



Cuocere le patate

- Tagliate le **patate** a metà (potete tenere la buccia).
- Portate su fuoco medio-alto un'altra padella antiaderente, unite un filo d'**olio**, le patate e 150 ml di **acqua** (per 2 persone).
- Coprite con un coperchio e cuocete per circa 13-14 minuti. Togliete il coperchio e proseguite la cottura per 4 minuti, o finché saranno dorate.
- Alla fine salate a piacere.

4



Disporre nei piatti

- Disponete il **pollo** nei piatti con i **fagiolini** e i **pomodorini**.
- Accompagnate con le **patate** e con uno spicchio di **limone**.

Buon Appetito!