



# Pollo paprikash all'ungherese con peperone, panna e couscous perlato

40 minuti • Mangiami per primo

15



Cosce di pollo  
disossate senza pelle



Cipolla



Aglio



Peperone



Paprika Dolce



Panna Da Cucina



Couscous perlato



Prezzemolo



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

## 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
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Peperone**	1 pezzo	2 pezzi
Paprika Dolce	1 pacchetto	2 pacchetti
Panna Da Cucina 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Couscous perlato 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Prezzemolo**	5 g	5 g

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	401 g	100 g	551 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2495 kJ/ 596 kcal	622 kJ/ 149 kcal	3358 kJ/ 805 kcal	611 kJ/ 146 kcal
Grassi (g)	22 g	5 g	32 g	6 g
Grassi saturi(g)	10 g	3 g	13 g	2 g
Carboidrati (g)	60 g	15 g	60 g	11 g
Zuccheri (g)	10 g	2 g	10 g	2 g
Fibre (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Proteine (g)	40 g	10 g	69 g	12 g
Sale (g)	0 g	0 g	1 g	0 g

## Allergeni

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](http://hellofresh.it)



## Preparare gli ingredienti

- Sbucciate e tritate grossolanamente la **cipolla**.
- Grattugiate o tritate finemente l'**aglio**.
- Tagliate il **peperone** a cubetti piccoli.
- Asciugate il **pollo** con carta da cucina. Conditelo con un filo d'**olio**, un pizzico di **paprika**, **sale** e **pepe**.



## Rosolare le verdure

**TIP: il pollo sarà cotto quando non sarà più rosa al centro.**

- Scaldate molto bene una padella dai bordi alti a fuoco medio-alto con 1-2 cucchiaini d'**olio**. Unite il **pollo** e cuocete per circa 2 minuti su ogni lato, poi spostatelo in un piatto.
- Riportate la padella su fuoco medio con un filo d'**olio**. Unite l'**aglio**, la **cipolla** e il **peperone**
- Condite con **sale** e **pepe** e rosolate per 5-7 minuti o finché le verdure saranno colorite.



## Cuocere la salsa

- Unite nuovamente il pollo in padella con la restante **paprika**, il **brodo granulare** e la **panna**.
- Bagnate con 100 ml di **acqua** (circa mezzo bicchiere), aggiustate di **sale** e **pepe**.
- Coprite con un coperchio, portate a bollore e proseguite la cottura su fuoco basso per 30-35 minuti, o finché il pollo sarà morbido, mescolando di tanto in tanto.



## Lessare il couscous

- Portate a bollore una pentola d'**acqua** salata e lessate il **couscous** per circa 12-13 minuti.
- Tritate finemente il **prezzemolo**.
- Quando il **pollo** sarà cotto, toglietelo dalla padella, tritatelo finemente, quindi rimettetelo in padella con la sua salsa e mescolate bene.



## Disporre nei piatti

- Disponete il **couscous** nei piatti con il **pollo**.
- Guarnite con il **prezzemolo**.

Buon Appetito!