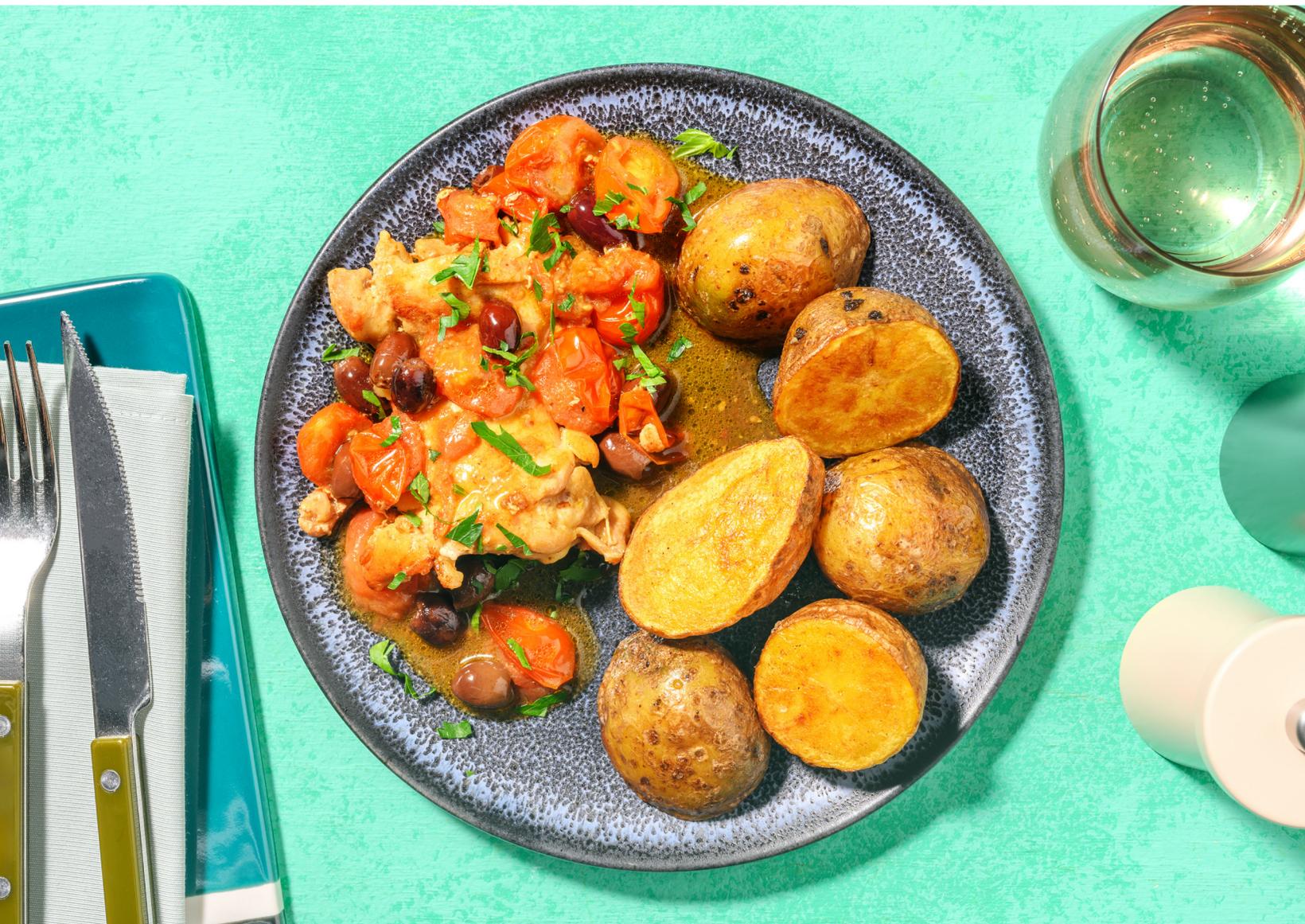




# Pollo all'Ischitana ai pomodorini e olive con patate sauté e prezzemolo

35 minuti • Mangiami per primo

3



Cosce di pollo  
disossate senza pelle



Aglio



Origano Secco



Patate



Olive leccino Bio



Prezzemolo



Pomodorini ciliegini



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,  
Aceto, Zucchero

## 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	2 spicchi	4 spicchi
Origano Secco	1 pacchetto	1 pacchetto
Patate	8 pezzi	16 pezzi
Olive leccino Bio	1 pacchetto	2 pacchetti
Prezzemolo**	5 g	5 g
Pomodorini ciliegini**	250 g	500 g

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	511 g	100 g	661 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1880 kJ/ 449 kcal	368 kJ/ 88 kcal	2753 kJ/ 658 kcal	416 kJ/ 100 kcal
Grassi (g)	17 g	3 g	27 g	4 g
Grassi saturi (g)	8 g	2 g	11 g	2 g
Carboidrati (g)	39 g	8 g	39 g	6 g
Zuccheri (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Fibre (g)	7 g	1 g	7 g	1 g
Proteine (g)	36 g	7 g	64 g	10 g
Sale (g)	1 g	0 g	2 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 [hellofresh.it](http://hellofresh.it)

1



## Rosolare il pollo

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

- Scaldate una padella antiaderente con 2-3 cucchiaini d'**olio** e l'**aglio** (potete tenere la buccia) a fuoco medio-alto.
- Unite il **pollo**, condite con **sale**, **pepe** e rosolatelo 3-4 minuti per lato.
- Tagliate i **pomodorini** a metà. Uniteli in padella insieme alle **olive** e a un pizzico di **origano**.
- Alzate la fiamma e proseguite la cottura per 1-2 minuti.

3



## Cuocere le patate

- Nel frattempo, tagliate le **patate** a metà (potete tenere la buccia).
- Portate su fuoco medio-alto una padella antiaderente, unite un filo d'**olio**, le **patate** e 150 ml d'**acqua** (circa mezzo bicchiere) 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.
- Tritate finemente il **prezzemolo**.

2



## Cuocere il pollo

- Mescolate, per 2 persone, 100 ml d'**acqua** (circa mezzo bicchiere) con 2-3 cucchiaini di **aceto**.
- Versate la soluzione ottenuta nella padella con **pollo** e **pomodorini**. Condite con un pizzico di **sale**, **pepe**, **zucchero** e cuocete con il coperchio per circa 14-15 minuti a fuoco medio.
- Togliete il coperchio e proseguite la cottura per altri 5 minuti, in modo da fare ridurre la salsa.

4



## Disporre nei piatti

- Disponete il **pollo** nei piatti, irrorandolo con il suo fondo di cottura, e guarnite con il **prezzemolo**.
- Accompagnate con le **patate**.

Buon Appetito!