



Bistecche di pollo alla cacciatora con funghi champignon, patate e cavolo nero

35 minuti • Piccante • Mangiami per primo

15



Cosce di pollo
disossate senza pelle



Funghi Champignon



Aglio



Cipolla



Rosmarino



Olive leccino Bio



Cavolo Nero



Peperoncino Tritato



Alloro



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, Sale, Pepe, Aceto

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
Funghi Champignon**	125 g	250 g
Aglio	1 pezzo	2 pezzi
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Rosmarino	1 pezzo	2 pezzi
Olive leccino Bio	1 pacchetto	2 pacchetti
Cavolo Nero**	1 pezzo	2 pezzi
Peperoncino Tritato	1 pacchetto	1 pacchetto
Alloro	1 pezzo	2 pezzi
Patate	8 pezzi	16 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	625 g	100 g	775 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2118 kJ/ 506 kcal	339 kJ/ 81 kcal	2991 kJ/ 715 kcal	386 kJ/ 92 kcal
Grassi (g)	20 g	3 g	30 g	4 g
Grassi saturi (g)	8 g	1 g	12 g	2 g
Carboidrati (g)	44 g	7 g	44 g	6 g
Zuccheri (g)	3 g	1 g	3 g	0 g
Fibre (g)	14 g	2 g	14 g	2 g
Proteine (g)	41 g	7 g	69 g	9 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 helloworldfresh.it

1



Infornare le patate

- Preriscaldate il forno in modalità statica a 220 °C.
- Tagliate le **patate** a metà (potete tenere la buccia). Raccoglietele in una ciotola e conditele uniformemente con 2 cucchiaini d'**olio**.
- Distribuitele su una teglia foderata di carta da forno con la parte tagliata verso il basso e cuocetele in forno caldo per circa 30-35 minuti.
- Alla fine salate a piacere.

3



Cuocere il cavolo nero

- Eliminate la costa dura centrale dalle foglie di **cavolo nero** e tagliatelo a striscioline.
- Sbucciate l'**aglio** e tagliatelo a fettine (oppure schiacciatelo mantenendo la buccia se desiderate un sapore più delicato).
- Scaldate una padella a fuoco medio con 1-2 cucchiaini d'**olio** e rosolate l'**aglio** per 1 minuto. Unite il **cavolo nero** e rosolatelo per 2-3 minuti.
- Aggiungete 100 ml d'**acqua** (circa mezzo bicchiere) per 2 persone, coprite con un coperchio e proseguite la cottura a fuoco dolce per circa 8-10 minuti, finché il cavolo sarà appassito. Condite con un pizzico di **peperoncino** a piacere, **sale** e **pepe**.

2



Rosolare il pollo

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

- Sbucciate e tritate finemente la **cipolla**.
- Pulite i **funghi** da eventuali residui di terra e tagliateli a fettine da 1 cm.
- Scaldate una padella antiaderente ampia a fuoco medio-alto con 1-2 cucchiaini d'**olio** e rosolate il **pollo** per 2-3 minuti per lato. Condite con un pizzico di **sale** su entrambi i lati
- Aggiungete i **funghi**, la **cipolla**, il **rosmarino**, l'**alloro**, le **olive** e mescolate. Bagnate con, per 2 persone, mezzo bicchiere d'**acqua** e 4-5 cucchiaini di **aceto**.
- Portate a bollore, coprite con un coperchio e cuocete per circa 30 minuti, mescolando di tanto in tanto.

4



Disporre nei piatti

- Disponete il **pollo** nei piatti.
- Accompagnate con le **patate** arrosto e il **cavolo**.

Buon Appetito!