



Involtini di pollo al sugo di pomodoro con zucchine alla piastra e pane tostato

40 minuti • Mangiami per primo

11



Origano Secco



Ciabatta



Zucchina



Formaggio a pasta
dura grattugiato



Petto di pollo a fette



Salsa di pomodoro



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: Sale, Pepe, Olio d'oliva,
Zucchero, Aceto

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Origano Secco	1 pacchetto	1 pacchetto
Ciabatta 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Zucchini**	2 pezzi	4 pezzi
Formaggio a pasta dura grattugiato** 7) 8)	1 pacchetto	2 pacchetti
Petto di pollo a fette**	250 g	500 g
Salsa di pomodoro	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	546 g	100 g	671 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2283 kJ/ 546 kcal	418 kJ/ 100 kcal	2858 kJ/ 683 kcal	426 kJ/ 102 kcal
Grassi (g)	12 g	2 g	14 g	2 g
Grassi saturi(g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Carboidrati (g)	62 g	11 g	62 g	9 g
Zuccheri (g)	11 g	2 g	11 g	2 g
Fibre (g)	3 g	1 g	3 g	1 g
Proteine (g)	47 g	9 g	77 g	12 g
Sale (g)	2 g	0 g	2 g	0 g

Allergeni

7) Latte **8)** Uova **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



Cuocere le zucchini

- Tagliate le **zucchine** a fettine sottili.
- Portate una padella su fuoco medio con un filo d'**olio**, unite l'**aglio** (potete tenere la buccia) e soffriggetelo 1-2 minuti. Aggiungete le zucchini e cuocete per 7-8 minuti, mescolando spesso.
- Alla fine spostatele in una ciotola e conditele con un cucchiaino di **aceto**, un pizzico di **sale** e **pepe**.



Cuocere gli involtini

TIP: il pollo sarà cotto quando la carne all'interno risulterà bianca e asciutta.

- Scaldate un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio. Rosolate gli **involtini** per 2-3 minuti su entrambi i lati.
- Abbassate il fuoco e unite in padella la **salsa di pomodoro** con un cucchiaino di **zucchero**, un pizzico di **sale** e **pepe**. Coprite con un coperchio e proseguite la cottura per circa 10 minuti, girando con delicatezza gli involtini a metà cottura.



Preparare il pollo

- Intanto, avvolgete ciascuna fetta di **pollo** con della pellicola alimentare, oppure disponetelo fra 2 fogli di carta da forno.
- Posizionate su un tagliere e battete ripetutamente con un batticarne per appiattirlo, finché sarà spesso circa 0,5 cm. Se non avete un batticarne, potete usare un matterello o il fondo di una padella.
- Tagliate le fette di pollo a metà, ottenendo 6 o 8 fettine per 2 persone.



Preparare i crostini

- Tagliate il **pane** a fette diagonali spesse 2 cm.
- Riportate la padella usata per le zucchini su fuoco medio con 1-2 cucchiaini d'**olio**.
- Unite le fette di **pane** e un pizzico di **sale** e tostatele per 5-6 minuti, finché saranno dorate e croccanti, poi spostatele in un piatto. In alternativa, potete tostarle in un tostapane.



Preparare gli involtini

TIP: non riempite troppo gli involtini, o sarà difficile chiuderli.

- Stendete le fettine di **pollo** su un tagliere.
- Disponete al centro di ciascuna fettina un cucchiaino di **formaggio grattugiato** (lasciatene da parte un po' per guarnire), un pizzico di **sale** e **origano**.
- Realizzate gli **involtini** arrotolando ciascuna fettina su sé stessa: se li avete, sigillateli con gli stuzzicadenti.



Disporre nei piatti

- Disponete gli **involtini** nei piatti e irrorateli con il loro **sugo**.
- Spolverizzateli con il **formaggio grattugiato** avanzato e con un pizzico di **origano**.
- Accompagnate con le **zucchine** e il **pane**.

Buon Appetito!