

# Petto di pollo alla paprika dolce con zucca arrosto e salsa aioli

40 minuti • Mangiami per primo

14



Petto di pollo a fette



Cipolla



Semi Di Zucca



Aioli



Zucca



Origano Secco



Paprika Dolce



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

## 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
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Semi Di Zucca	1 pacchetto	2 pacchetti
Aioli <b>8) 9)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Zucca**	1 pezzo	2 pezzi
Origano Secco	1 pacchetto	1 pacchetto
Paprika Dolce	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	413 g	100 g	538 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1733 kJ/ 414 kcal	420 kJ/ 100 kcal	2308 kJ/ 552 kcal	429 kJ/ 103 kcal
Grassi (g)	22 g	5 g	24 g	4 g
Grassi saturi(g)	3 g	1 g	3 g	1 g
Carboidrati (g)	14 g	4 g	14 g	3 g
Zuccheri (g)	8 g	2 g	8 g	2 g
Fibre (g)	13 g	3 g	13 g	2 g
Proteine (g)	36 g	9 g	66 g	12 g
Sale (g)	1 g	0 g	1 g	0 g

## Allergeni

**8)** Uova **9)** Senape

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



## Preparare le verdure

- Preriscaldate il forno a 220 °C in modalità statica.
- Sbucciate la **cipolla** e tagliatela a spicchi.
- Raccoglietela in una ciotola con la **zucca** e condite uniformemente con 1-2 cucchiaini d'**olio**, un pizzico di **origano**, **sale** e **pepe** a piacere.
- Posizionate le verdure su una teglia foderata di carta forno, cercando di non sovrapporle, e cuocete in forno caldo per circa 30 minuti, mescolando a metà cottura.

3



## Cuocere il pollo

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

- Riportate la padella dello step precedente su fuoco medio-alto e scaldatela molto bene.
- Cuocete il **pollo** con il suo condimento per 2 minuti, quindi voltatelo, coprite con un coperchio, e cuocete per altri 2 minuti.
- Condite a piacere con **sale** e **pepe**.

2



## Marinare il pollo

- Mescolate in una ciotola capiente la **paprika** dosata a piacere, 1-2 cucchiaini d'**olio** e un pizzico di **sale** e **pepe**.
- Unite il **pollo**, conditelo in modo uniforme e tenetelo al fresco fino alla cottura.
- Scaldate una padella a fuoco medio-alto senza condimenti e tostate i **semi di zucca** per 2-3 minuti, mescolando di tanto in tanto. Trasferiteli in un piatto a intiepidire.
- Mescolate in una ciotolina la **salsa aioli** con 1 cucchiaino di **acqua**.

4



## Disporre nei piatti

- Distribuite le **verdure** e il **pollo** nei piatti.
- Guarnite con i **semi di zucca** tostati e accompagnate con la **salsa aioli**.

Buon Appetito!