



# Insalata di pollo alla paprika e yogurt con cetrioli, aneto e crostini di pane

30 minuti • Mangiami per primo

12



Cosce di pollo  
disossate senza pelle



Paprika Dolce



Yogurt bianco intero



Cetriolo



Aneto



Limone



Chips di pane



Insalata Mista



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
Paprika Dolce	1 pacchetto	2 pacchetti
Yogurt bianco intero** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Cetriolo**	1 pezzo	2 pezzi
Aneto**	5 g	10 g
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Chips di pane 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Insalata Mista**	100 g	200 g

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	460 g	100 g	610 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1969 kJ/ 471 kcal	429 kJ/ 102 kcal	2842 kJ/ 679 kcal	466 kJ/ 111 kcal
Grassi (g)	20 g	4 g	31 g	5 g
Grassi saturi (g)	6 g	1 g	9 g	2 g
Carboidrati (g)	37 g	8 g	37 g	6 g
Zuccheri (g)	8 g	2 g	8 g	1 g
Fibre (g)	4 g	1 g	4 g	1 g
Proteine (g)	38 g	8 g	66 g	11 g
Sale (g)	2 g	0 g	2 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)

1



## Cuocere il pollo

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

- Raccogliete il **pollo** in una ciotola e conditelo con **sale, pepe**, un filo d'**olio** e 1-2 cucchiaini **paprika**.
- Scaldate una padella a fuoco medio con un filo d'olio e cuocete il **pollo** per 5 minuti, quindi voltatelo, coprite con un coperchio e cuocete per altri 5 minuti.
- Infine, tagliatelo a fettine.

3



## Condire l'insalata

- Eliminate le estremità del  **cetriolo**  e tagliatelo a cubetti di circa 1 cm.
- Trasferitelo in una ciotola insieme all'**insalata mista** (ricordate di lavarla bene) e condite con **sale** e **olio** a piacere.

2



## Preparare il dressing

- Tritate finemente l'**aneto**. Raccoglietelo in una ciotolina con lo **yogurt**.
- Unite anche il succo di uno spicchio di **limone** (per 2 persone), un filo d'**olio**, un pizzico di **sale, pepe** e mescolate bene.

4



## Disporre nei piatti

**TIP: la porzione di chips di pane è abbondante, se vi avanzano potete farne del pangrattato casereccio.**

- Disponete l'**insalata** nei piatti. Adagiate sopra il **pollo** e condite con il dressing allo **yogurt**.
- Accompagnate con le **chips di pane**.

Buon Appetito!