



Bistecche di cosce di pollo e cipolle dolci con cetriolo, pomodoro e mais

25 minuti • Mangiami per primo

11



Cosce di pollo
disossate senza pelle



Cipolla



Cetriolo



Pomodoro



Aglio



Origano Secco



Mais



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,
Zucchero, Burro, 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
Cipolla	2 pezzi	4 pezzi
Cetriolo**	1 pezzo	2 pezzi
Pomodoro**	1 pezzo	2 pezzi
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Origano Secco	1 pacchetto	1 pacchetto
Mais	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	517 g	100 g	667 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1452 kJ/ 347 kcal	281 kJ/ 67 kcal	2324 kJ/ 556 kcal	348 kJ/ 83 kcal
Grassi (g)	12 g	2 g	23 g	4 g
Grassi saturi(g)	4 g	1 g	7 g	1 g
Carboidrati (g)	23 g	5 g	23 g	4 g
Zuccheri (g)	11 g	2 g	11 g	2 g
Fibre (g)	6 g	1 g	6 g	1 g
Proteine (g)	33 g	6 g	61 g	9 g
Sale (g)	1 g	0 g	1 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

1



Preparare le cipolle

- Sbucciate le **cipolle** e affettatele sottilmente.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio, unite le cipolle, un pizzico di **sale** e cuocete per 3-4 minuti, mescolando ogni tanto.
- Aggiungete, per ogni persona, 1 cucchiaino di **zucchero**, 2 cucchiari d'**acqua** e proseguite la cottura a fuoco basso per 5-6 minuti, finché saranno tenere e traslucide.

3



Preparare l'insalata

- Tagliate il **cetriolo** a rondelle sottili.
- Tagliate il **pomodoro** a fette.
- Scolate il **mais** dal liquido di conservazione, sciacquatelo sotto acqua corrente e raccoglietelo in una ciotola insieme alle altre verdure.
- Condite con **sale**, **aceto**, **olio**, un pizzico di **origano** a piacere e mescolate.

2

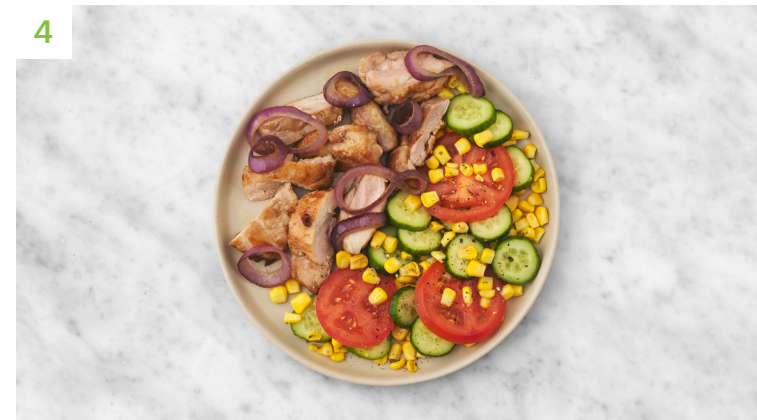


Cuocere il pollo

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

- Nel frattempo, scaldate molto bene una padella antiaderente con un filo d'**olio** a fuoco medio-alto e rosolate l'**aglio** (potete tenere la buccia) per 1-2 minuti.
- Unite il **pollo** e cuocete per 5-6 minuti, quindi voltatelo, unite una noce di **burro**, coprite con un coperchio e cuocete per altri 5-6 minuti, finché sarà dorato.
- Alla fine salate a piacere.

4



Disporre nei piatti

- Disponete il **pollo** nei piatti e adagiatevi sopra le **cipolle** caramellate.
- Accompagnate con le **verdure** e il **mais**.

Buon Appetito!