



# Petto di pollo alle olive, noci e uvetta con zucca e patate arrosto

45 minuti • Mangiami per primo

5



Olive



Uvetta



Noci



Zucca



Aglione



Patate



Rosmarino Secco



Petto di pollo a fette



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, Burro

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Olive	1 pacchetto	2 pacchetti
Uvetta	10 g	20 g
Noci <b>2)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Zucca**	1 pezzo	2 pezzi
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Patate	8 pezzi	16 pezzi
Rosmarino Secco	1 pacchetto	1 pacchetto
Petto di pollo a fette**	250 g	500 g

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	559 g	100 g	684 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1939 kJ/ 463 kcal	347 kJ/ 83 kcal	2514 kJ/ 601 kcal	368 kJ/ 88 kcal
Grassi (g)	13 g	2 g	15 g	2 g
Grassi saturi (g)	2 g	0 g	2 g	0 g
Carboidrati (g)	44 g	8 g	44 g	6 g
Zuccheri (g)	10 g	2 g	10 g	2 g
Fibre (g)	15 g	3 g	15 g	2 g
Proteine (g)	38 g	7 g	68 g	10 g
Sale (g)	1 g	0 g	1 g	0 g

## Allergeni

2) Frutta a guscio

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](http://helloworldfresh.it)

1



## Preparare zucca e patate

- Preiscaldate il forno a 220 °C in modalità statica.
- Tagliate le **patate** a spicchi (potete tenere la buccia).
- Raccogliete la **zucca** e le **patate** in una ciotola e conditele uniformemente con 2-3 cucchiai d'**olio**, un pizzico di **sale** e di **rosmarino**.

3



## Cuocere il pollo

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

- Tagliate le **olive** a metà e tritate grossolanamente **uvetta** e **noci**.
- Scaldate bene un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio.
- Unite il **pollo** e cuocete per 2 minuti con il coperchio.
- Voltate il pollo, aggiungete **olive**, **noci**, **uvetta**, un pizzico di **sale** e **pepe**.
- Coprite con il coperchio e cuocete per altri 2 minuti.
- Infine unite una noce di **burro** e proseguite la cottura per un altro minuto, finché il pollo sarà dorato.

2



## Arrostire le verdure

- Disponete **zucca** e **patate** su una teglia foderata con carta da forno, cercando di non sovrapporle.
- Disponete sulla teglia anche l'**aglio** (potete tenere la buccia) e cuocete tutto in forno caldo per circa 30-35 minuti, mescolando a metà cottura.
- Alla fine salate e pepate a piacere.

4



## Disporre nei piatti

- Disponete il **pollo** nei piatti.
- Accompagnate con la **zucca** e le **patate** al forno.

Buon Appetito!