



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 2) | 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 hellofresh.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 cucchiaini 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!