

# Bowl di patate dolci, ceci e yogurt greco con paprika affumicata, pomodorini e miele

35 minuti

9



Patata Dolce



Patate



Prezzemolo



Paprika affumicata



Yogurt Greco



Lime



Miele 100% italiano



Ceci



Pomodorini ciliegini



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: Sale, Pepe, Olio d'oliva, Zucchero

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Patata Dolce	1 pezzo	2 pezzi
Patate	1 pezzo	2 pezzi
Prezzemolo**	5 g	5 g
Paprika affumicata 9)	1 pacchetto	2 pacchetti
Yogurt Greco** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Lime	1 pezzo	2 pezzi
Miele 100% italiano	2 pacchetti	4 pacchetti
Ceci	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodorini ciliegini**	250 g	500 g
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	680 g	100 g	805 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2360 kJ/ 564 kcal	347 kJ/ 83 kcal	2936 kJ/ 702 kcal	365 kJ/ 87 kcal
Grassi (g)	13 g	2 g	15 g	2 g
Grassi saturi (g)	6 g	1 g	7 g	1 g
Carboidrati (g)	85 g	13 g	85 g	11 g
Zuccheri (g)	20 g	3 g	20 g	3 g
Fibre (g)	20 g	3 g	20 g	3 g
Proteine (g)	23 g	3 g	53 g	7 g
Sale (g)	2 g	0 g	2 g	0 g

## Allergeni

7) Latte 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)



## Preparare le patate

- Tagliate la **patata** e la **patata dolce** per il verso della lunghezza e successivamente a mezzelune spesse circa 0,5 cm (potete tenere la buccia).
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella antiaderente a fuoco medio. Unite le **patate** e 2-3 cucchiaini d'**acqua**. Coprite con un coperchio e cuocete per 10 minuti, mescolando ogni tanto e facendo attenzione a non bruciarle.
- Togliete il coperchio e proseguite la cottura per circa 4-5 minuti, o finché le patate saranno dorate.
- Alla fine salate a piacere.



## Cuocere i ceci

- Scolate i **ceci** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Pulite la padella utilizzata per i pomodorini con carta da cucina e riportatela su fuoco medio-alto con un generoso filo d'**olio**.
- Unite i ceci, un pizzico di sale e 1-2 cucchiaini di **paprika** (o tutta, se vi piace) e cuocete con coperchio per 3-4 minuti, finché saranno dorati e croccanti.



## Cuocere i pomodorini

- Tagliate i **pomodorini** a metà.
- Scaldate un filo d'**olio** a fuoco medio, unite i **pomodorini** con un pizzico di **sale**, **pepe** e 1 cucchiaino di **zucchero** (per 2 persone) e cuocete per 10-12 minuti, mescolando ogni tanto, finché saranno morbidi e leggermente caramellati. Poi spostateli in un piatto.

**Ricetta personalizzata:** cuocete il pollo 1-2 minuti per lato a fuoco medio-alto, finché sarà cotto quando la carne all'interno risulterà bianca e asciutta.



## Disporre nei piatti

- Disponete le **patate**, i **pomodorini** e i **ceci** in piatti fondi o ciotole.
- Irrorate con la **salsa yogurt** e condite con un generoso pizzico di **prezzemolo**.
- Accompagnate con gli spicchi di **lime**.



## Preparare la salsa yogurt

- Nel frattempo, unite in una ciotolina lo **yogurt**, il **miele**, il succo di due spicchi di **lime**, un filo d'**olio**, **sale** e **pepe**.
- Tritate finemente il **prezzemolo**.

Buon Appetito!