



Bombette di pollo alla pugliese

con pecorino, crema di pomodorini e verdure al forno

35 minuti • Mangiami per primo

6



Petto di pollo a fette



Pecorino grattugiato



Patate



Prezzemolo



Pomodorini Datterini



Zucchine



Aglio

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Petto di pollo a fette**	250 g	500 g
Pecorino grattugiato** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Patate	8 pezzi	16 pezzi
Prezzemolo**	5 g	10 g
Pomodorini Datterini	150 g	250 g
Zucchine	2 pezzi	4 pezzi
Aglio	1 spicchio	2 spicchi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	624 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1768 kJ/ 423 kcal	283 kJ/ 68 kcal
Grassi (g)	10 g	2 g
Grassi saturi (g)	4 g	1 g
Carboidrati (g)	43 g	7 g
Zuccheri (g)	5 g	1 g
Fibre (g)	6 g	1 g
Proteine (g)	43 g	7 g
Sale (g)	1 g	0.2 g

Allergeni

7) Latte

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

Riciclam!



Preparare gli ingredienti

- Preiscaldate il forno a 200 °C (oppure a 180 °C se ventilato).
- Tagliate le **patate** a spicchi di 1 cm (potete tenere la buccia).
- Eliminate le estremità dalle **zucchine**, tagliatele a metà per il lato lungo e ricavate delle mezzelune di circa 1 cm.
- Dividete a metà i **pomodorini**.
- Tritate le foglie di **prezzemolo**, tenendone 2-3 intere per guarnire.



Cuocere le bombette

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

- Riportate la padella usata nello step precedente sul fuoco, scaldate 2 cucchiari di **olio** a persona, quindi rosolatevi le **bombette** per 2-3 minuti a fiamma vivace.
- Abbassate il fuoco al minimo e proseguite per circa 8-10 minuti, voltando le bombette un paio di volte.



Formare le bombette

- Distendete le fette di **pollo** su un piano e farcitele con un po' di **pecorino** e un pizzico di **prezzemolo**.
- Arrotolate le fette formando delle **bombette** e sigillatele con dello spago da cucina o con uno stuzzicadenti.
- Disponete le **patate** e le **zucchine** su una teglia foderata di carta da forno, condite con un filo d'**olio** e **sale** e infornate per 25-30 minuti.



Disporre nei piatti

- Disponete nei piatti una cucchiata di salsa di **pomodorini**.
- Adagiate sopra le **bombette al pecorino** e accompagnate con il contorno di **verdure**.
- Guarnite con un filo di **olio** e 2-3 foglioline di **prezzemolo**.



Preparare la salsa di pomodorini

- Scaldate a fuoco medio in una padella antiaderente 2 cucchiari d'**olio**, lo spicchio di **aglio** con la buccia, leggermente schiacciato, e un pizzico di **sale**.
- Unite i **pomodorini**, saltate per 3-4 minuti, poi abbassate la fiamma e proseguite la cottura per 10 minuti, aggiungendo 1-2 cucchiari d'**acqua** se i pomodorini dovessero asciugarsi troppo.
- Eliminate l'**aglio**, trasferite i **pomodorini** in un bicchiere per mixer e frullateli, aggiustando di **sale** se necessario.



Ti piace cucinare con HelloFresh?
Scarica la nostra app e raccontaci com'è andata!

Buon Appetito!