



# Cosce di pollo al miele e verdure arrosto con yogurt greco all'erba cipollina

35 minuti • Mangiami per primo

5



Patate



Limone



Paprika Dolce



Rosmarino



Carota



Yogurt Greco



Erba Cipollina



Miele



Cosce di pollo disossate  
senza pelle



Com'è andata la tua consegna?  
Scannerizza il QR code  
e faccelo sapere!

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio d'oliva

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Patate	2 pezzi	4 pezzi
Limone	1 pezzo	2 pezzi
Paprika Dolce	2 pacchetti	4 pacchetti
Rosmarino	1 pezzo	2 pezzi
Carota	2 pezzi	4 pezzi
Yogurt Greco** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Erba Cipollina**	5 g	10 g
Miele	2 pacchetti	4 pacchetti
Cosce di pollo disossate senza pelle**	300 g	600 g

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>614 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2243 kJ/ 536 kcal	365 kJ/ 87 kcal
Grassi (g)	19 g	3 g
Grassi saturi(g)	8 g	1 g
Carboidrati (g)	51 g	8 g
Zuccheri (g)	9 g	1 g
Fibre (g)	8 g	1 g
Proteine (g)	40 g	6 g
Sale (g)	1 g	0.1 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



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito [hellofresh.it](https://hellofresh.it)

1



## Preparare gli ingredienti

- Preriscaldate il forno a 200 °C in modalità statica.
- Condite le **cosce di pollo** con un filo d'**olio** e un pizzico di **sale** su entrambi i lati.
- Mescolate il **miele** e 1-2 cucchiaini di **paprika** (o tutta, se vi piace) con il succo di uno spicchio di **limone** in una ciotolina e spennellate la salsa ottenuta sul **pollo**. Lasciate marinare al fresco per almeno 10 minuti.
- Sbucciate e tagliate le **patate** a spicchi di 1 cm e le **carote** a bastoncini di circa 1 cm.
- Tritate finemente l'**erba cipollina**.

3



## Preparare la salsa yogurt

- Trasferite nel frattempo lo **yogurt** in una ciotola. Unite l'**erba cipollina** a piacere, il succo di uno spicchio di **limone**, un cucchiaino d'**olio**, un pizzico di **sale** e una macinata di **pepe**.

2

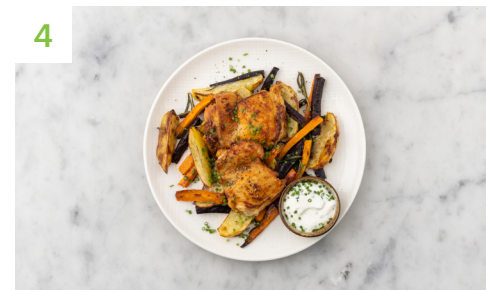


## Infornare le verdure e il pollo

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

- Raccogliete le verdure in una ciotola e conditele uniformemente con 1-2 cucchiaini d'**olio**, **sale**, **pepe** e qualche ago di **rosmarino**.
- Disponete le **verdure** in una teglia foderata con carta da forno, cercando di non sovrapporle. Aggiungete anche il **pollo** sulla stessa teglia (oppure utilizzatene un'altra, se non avete spazio).
- Cuocete in forno per circa 30-35 minuti, mescolando le verdure e voltando il pollo a metà cottura.

4



## Disporre nei piatti

- Disponete le **verdure** arrostiti nei piatti.
- Aggiungete le **cosce di pollo** alla **paprika** e accompagnate con la **salsa yogurt**.

Buon Appetito!