



Insalata speziata di pollo e broccoli con crema di edamame e semi di zucca

35 minuti • Mangiami per primo

14



Insalata Mista



Petto di pollo a fette



Broccoli



Limone



Semi Di Zucca



Mix di spezie stile
Medio-Orientale



Edamame



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

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Insalata Mista**	100 g	200 g
Petto di pollo a fette**	250 g	500 g
Broccoli	1 pezzo	2 pezzi
Limone	1 pezzo	2 pezzi
Semi Di Zucca	1 pacchetto	1 pacchetto
Mix di spezie stile Medio-Orientale 3) 9)	1 pacchetto	2 pacchetti
Edamame 11)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	572 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1561 kJ/ 373 kcal	273 kJ/ 65 kcal
Grassi (g)	11 g	2 g
Grassi saturi (g)	2 g	0 g
Carboidrati (g)	14 g	2 g
Zuccheri (g)	12 g	2 g
Fibre (g)	15 g	3 g
Proteine (g)	48 g	8 g
Sale (g)	1 g	0 g

Allergeni

3) Semi di sesamo **9)** Senape **11)** Soia

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



Cuocere i broccoli

- Riducete il **broccolo** a cimette.
- Scaldate un cucchiaio di **olio d'oliva** per persona in una padella su fuoco medio.
- Aggiungete le cimette di **broccolo** e rosolatelo per circa 2-3 minuti.
- Unite 200 ml d'**acqua** (per 2 persone), coprite con un coperchio e proseguite la cottura per 10-12 minuti, finché le cimette saranno tenere. Rimuovete il coperchio e cuocete per altri 2-3 minuti.
- Spegnete e trasferitele in un piatto in modo che intiepidiscano.



Preparare l'insalata

- Unite l'**insalata** e i **broccoli** tiepidi in una ciotola e condite con un cucchiaino d'**olio** per persona, un pizzico di **sale** e qualche goccia di succo di **limone** a piacere.
- Scaldate di nuovo la padella del pollo, vuota e ripulita, a fuoco medio e senza condimenti e tostate i **semi di zucca** per circa 2-3 minuti.



Preparare la crema di edamame

- Tagliate nel frattempo il **limone** a spicchi.
- Scolate gli **edamame** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Frullateli con un cucchiaio di **olio extravergine**, un cucchiaio d'**acqua** per persona, un pizzico di **sale**, **pepe** e qualche goccia di succo di **limone**.
- Mescolate, assaggiate e aggiustate di **sale** e di **pepe**.



Disporre nei piatti

- Componete un letto di **insalata** e **broccoli** nei piatti.
- Adagiatevi sopra le fette di **pollo** e guarnite con il **pesto di edamame** e i **semi di zucca**.
- Accompagnate con gli **spicchi di limone** rimanenti.



Cuocere il pollo

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

- Condite il **pollo** con **sale**, **pepe**, **olio d'oliva** e 1-2 cucchiaini di **mix di spezie**.
- Ripulite la padella usata per i broccoli con carta da cucina e scaldatela molto bene a fuoco medio-alto con un filo d'**olio**. Cuocete il pollo per 2 minuti, quindi voltatelo, coprite con un coperchio e cuocete per altri 2 minuti.
- Infine, tagliatelo a fette.