



# Pollo ai profumi medio-orientali con bulgur, spinaci e pomodorini secchi

Conta Calorie 35 minuti • Mangiami per primo

11



Petto Di Pollo



Scalognò



Bulgur



Semi Di Zucca



Spinaci



Timo Limonato



Pomodorini secchi



Ras El Hanout



Brodo granulare di pollo



Maionese

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio  
extravergine di oliva

## 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**	250 g	500 g
Scalogno	1 pezzo	2 pezzi
Bulgur <b>13)</b>	1 pacchetto	2 pacchetto
Semi Di Zucca	1 pacchetto	1 pacchetto
Spinaci**	250 g	500 g
Timo Limonato**	5 g	10 g
Pomodorini secchi	1 pacchetto	2 pacchetti
Ras El Hanout	1 pacchetto	2 pacchetti
Brodo granulare di pollo	1 pacchetto	2 pacchetti
Maionese** <b>8)</b>	2 pacchetti	4 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>422 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2441 kJ/ 583 Kcal	578 kJ/ 138 Kcal
Grassi (g)	14 g	3 g
Grassi saturi(g)	2 g	0.5 g
Carboidrati (g)	65 g	15 g
Zuccheri (g)	7 g	2 g
Fibre (g)	13 g	3 g
Proteine (g)	43 g	10 g

## Allergeni

**8)** Uova **13)** Cereali contenenti glutine

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



## Lessare il bulgur

- Portante a bollore abbondante **acqua** (circa 250 ml per persona) in una pentola capiente.
- Raggiunto il bollore, sciogliete il **brodo granulare** e cuocete il **bulgur** per 8-10 minuti a fuoco medio basso.
- Scolate accuratamente il **bulgur**, riportatelo nella pentola e tenetelo da parte al caldo con un coperchio.



## Cuocere il pollo

**TIP: il pollo sarà ben cotto quando al centro risulterà bianco, opaco e asciutto.**

- Condite uniformemente il **pollo** con 1-2 cucchiaini di **mix di spezie**, un filo di **olio extravergine, sale e pepe**.
- Riportate la padella su fuoco medio e scaldate un filo di **olio extravergine**.
- Cuocete il **pollo** per 6-7 minuti, mescolando spesso.



## Tagliare le verdure

- Sfogliate il **timo limonato**, tenendo da parte 2-3 rametti come decorazione.
- Tagliate grossolanamente gli **spinaci**.
- Tagliate a striscioline i **pomodorini secchi**.
- Pelate e tritate finemente lo **scalogno**.
- Tagliate il **pollo** a striscioline di circa 2 cm.



## Condire il bulgur

- Unite nella pentola con il **bulgur** gli **spinaci**, i **pomodorini secchi** e qualche fogliolina di **timo limonato**.
- Mescolate fino ad amalgamare i sapori e, se necessario, aggiustate di **sale, pepe e olio extravergine**.



## Tostare i semi e stufare gli spinaci

- Tostate i **semi di zucca** in una padella antiaderente a fuoco medio, mescolando regolarmente, per 2-3 minuti. Trasferiteli e teneteli da parte.
- Riportate la padella su fuoco medio e rosolate lo **scalogno** con un filo di **olio extravergine**, per 1-2 minuti, mescolando regolarmente.
- Aggiungete gli **spinaci**, conditeli con **sale e pepe** e cuocete per 2-3 minuti, mescolando di tanto in tanto. Trasferiteli e teneteli da parte.



## Disporre nei piatti

- Disponete nei piatti il **bulgur** e adagiatevi sopra il **pollo**.
- Guarnite con i **semi di zucca** e accompagnate con un ciuffo di **maionese**.
- Decorate con i rametti di **timo limonato** tenuti da parte.



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

**Buon Appetito!**