



# Pollo al forno autunnale con funghi trifolati e patate novelle

Conta Calorie 45 minuti

11



Cosce di pollo



Cipolla rossa



Paprika Dolce



Salvia



Prezzemolo



Aglio



Patate Novelle



Funghi Cardoncelli

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
Cosce di pollo**	500 g	1000 g
Cipolla rossa	2 pezzi	4 pezzi
Paprika Dolce	1 pacchetto	2 pacchetti
Salvia**	5 g	10 g
Prezzemolo**	5 g	10 g
Aglio	1 pezzo	2 pezzi
Patate Novelle	6 pezzi	12 pezzi
Funghi Cardoncelli	125 g	250 g

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>571 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2921 kJ/ 698 Kcal	512 kJ/ 122 Kcal
Grassi (g)	39 g	7 g
Grassi saturi (g)	11 g	2 g
Carboidrati (g)	37 g	7 g
Zuccheri (g)	5 g	1 g
Fibre (g)	6 g	1 g
Proteine (g)	52 g	9 g

## Allergeni

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

1



## Tagliare le verdure

- Preriscaldate il forno a 220°C (200°C se ventilato).
- Pulite i **funghi**, eliminando eventuale terriccio, poi affettateli sottilmente o tagliateli in quarti.
- Tagliate le **patate** a metà per il lato lungo.
- Tritate finemente il **prezzemolo**.
- Sbucciate e tagliate a spicchi le **cipolle**.
- Sbucciate e tagliate a metà l'**aglio**.

3



## Cuocere i funghi

- Scaldate una padella a fuoco medio e rosolate l'**aglio** con un filo di **olio extravergine**, per 1-2 minuti.
- Aggiungete i **funghi**, conditeli con **sale** e **pepe** e cuocete per 5-6 minuti.
- Unite 3-4 cucchiaini d'**acqua**, coprite con un coperchio e proseguite la cottura per altri 5-6 minuti.
- Spegnete il fuoco, eliminate l'**aglio** e aggiungete il **prezzemolo**.

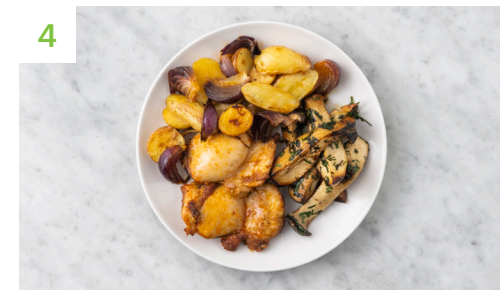
2



## Infornare

- Distribuite le **cipolle** e le **patate** su una teglia foderata con carta da forno e conditele con un filo di **olio extravergine**, la **salvia**, **sale** e **pepe**.
- Condite le **cosce di pollo** con un filo di **olio extravergine**, 1-2 cucchiaini di **paprika**, **sale** e **pepe**, quindi adagiatele sulla teglia accanto alle **verdure** (o utilizzate un'altra teglia).
- Cuocete in forno le **verdure** e il **pollo** per 28-30 minuti, voltando tutto a metà cottura.

4



## Disporre nei piatti

- Servite le **cosce di pollo** e le **verdure** arrostiti.
- Accompagnate con i **funghi** trifolati.



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

**Buon Appetito!**