



# Pollo alla cubana con riso alla paprika patate dolci e olio aromatico al lime

Adatto ai Bambini Conta Calorie 45 minuti

6



Cosce di pollo  
disossate senza pelle



Lime



Patata Dolce



Timo essiccato



Paprika Dolce



Mix di spezie stile Cajun



Cipollotto



Riso



Brodo granulare di pollo

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 disossate senza pelle**	300 g	600 g
Lime	1 pezzo	2 pezzi
Patata Dolce	1 pezzo	2 pezzi
Timo essiccato	1 pacchetto	2 pacchetti
Paprika Dolce	1 pacchetto	2 pacchetti
Mix di spezie stile Cajun <b>14)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipollotto	1 pezzo	2 pezzi
Riso	1 pacchetto	1 pacchetto
Brodo granulare di pollo	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	429 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2620 kJ/ 626 Kcal	611 kJ/ 146 Kcal
Grassi (g)	11 g	3 g
Grassi saturi (g)	3 g	0.8 g
Carboidrati (g)	92 g	22 g
Zuccheri (g)	8 g	2 g
Fibre (g)	7 g	1.5 g
Proteine (g)	37 g	9 g
Sale (g)	1.7 g	0.4 g

## Allergeni

**14)** Anidride solforosa e solfiti

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



## Preparare le verdure

- Preriscaldate il forno a 220 °C (oppure 200 °C se ventilato).
- Sbucciate e tagliate le **patate dolci** a spicchi di circa 2 cm.
- Grattugiate la scorza e tagliate a spicchi il **lime**.
- Tritate finemente il **cipollotto**, tenete da parte qualche rondella verde per guarnire.
- Portate a bollore una pentolina di **acqua** e scioglietevi dentro il **brodo**, assaggiatelo e aggiustate di **sale** se necessario.



## Preparare l'olio al lime

- Mescolate in una ciotolina 2-3 cucchiaini di **olio**, il succo di uno spicchio e un pizzico di scorza di **lime**.
- Unite un pizzico di **sale**, mescolate bene e lasciate riposare per almeno 10 minuti.



## Speziare il pollo

**TIP: la carne del pollo sarà cotta quando all'interno risulterà bianca e opaca.**

- Condite uniformemente il **pollo** con **olio extravergine**, un pizzico di **sale** e un cucchiaino di **mix di spezie**, poi disponetelo su una teglia foderata con carta da forno.
- Disponete accanto le **patate dolci** e conditele con un filo di **olio extravergine**, **sale**, **pepe** e il **timo**, dosato a vostro gradimento.
- Infornate per 25-30 minuti, voltando tutto a metà cottura.



## Saltare il riso

- Mescolate nel **riso** 1-2 cucchiaini di **paprika**, un filo di **olio extravergine** e poche gocce di **olio al lime** (dosatelo in base ai vostri gusti). Fatelo saltare a fuoco vivace per un paio di minuti, quindi spegnete il fuoco.



## Cuocere il riso

- Rosolate il **cipollotto** in una padella ampia, a fuoco medio con un filo di **olio** per 2-3 minuti.
- Aggiungete il **riso**, fatelo tostare per 2 minuti, facendo attenzione che non bruci, quindi bagnatelo con il **brodo** bollente, un mestolo alla volta via via che il precedente sarà stato assorbito. Cuocete per 16-18 minuti.



## Disporre nei piatti

- Disponete il **riso** saltato nei piatti.
- Aggiungete sopra il **pollo** e servite le **patate** a parte.
- Condite con 1-2 cucchiaini di **olio** aromatico al **lime**, in base ai vostri gusti.
- Guarnite con gli spicchi di **lime** e le rondelle di **cipollotto** tenute da parte.



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

**Buon Appetito!**