



# Pollo alla paprika e yogurt al prezzemolo con patate dolci e zucchine

40 minuti • Mangiami per primo

15



Prezzemolo



Paprika affumicata



Patata Dolce



Zucchine



Yogurt Greco



Petto di pollo a fette



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
Prezzemolo**	5 g	10 g
Paprika affumicata <b>9)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Patata Dolce	1 pezzo	2 pezzi
Zucchine	2 pezzi	4 pezzi
Yogurt Greco** <b>7)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Petto di pollo a fette**	250 g	500 g

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>554 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	1691 kJ/ 404 kcal	305 kJ/ 73 kcal
Grassi (g)	10 g	2 g
Grassi saturi (g)	6 g	1 g
Carboidrati (g)	40 g	7 g
Zuccheri (g)	15 g	3 g
Fibre (g)	7 g	1 g
Proteine (g)	39 g	7 g
Sale (g)	1 g	0.3 g

## Allergeni

**7)** Latte **9)** Senape

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 gli ingredienti

- Tritate finemente il **prezzemolo**.
- Tagliate le **patate dolci** a bastoncini di circa 1,5 cm (potete tenere la buccia).
- Eliminate le estremità delle **zucchine**, tagliatele a metà e poi in bastoncini di circa 1,5 cm.
- Condite il **pollo** con un filo di **olio extravergine**, 1-2 cucchiaini di **paprika** (potete aggiungerne di più per un sapore più deciso) e **sale**.



## Condire lo yogurt

- Unite nel frattempo in una ciotolina lo **yogurt**, il **prezzemolo** e un pizzico di **sale**.
- Mescolate con cura per amalgamare i sapori.



## Cuocere verdure e pollo

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

- Scaldate bene una padella a fuoco medio. Unite le **verdure**, 2-3 cucchiaini d'**olio** e 3 cucchiaini d'**acqua** e cuocete con il coperchio per 10-12 minuti, mescolando ogni tanto. Togliete il coperchio e proseguite per circa 5-6 minuti, o finché le verdure saranno cotte. Alla fine salate a piacere.
- Scaldate un filo d'**olio** in una seconda padella a fuoco medio-alto e cuocete il **pollo** per 2 minuti, quindi voltatelo, coprite e proseguite per altri 2 minuti.



## Disporre nei piatti

- Distribuite il **pollo** nei piatti e accompagnatelo con le **verdure** e un cucchiaino di salsa **yogurt**.
- Servite il restante **yogurt** in una ciotolina a parte.