



Pollo glassato alla salsa BBQ e miele con pomodori gratinati e patate al forno

35 minuti • Mangiami per primo

5



Miele



Patate



Pomodoro



Panko (pangrattato giapponese)



Prezzemolo



Maionese



Paprika affumicata



Salsa barbecue



Petto di pollo a fette



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

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio d'oliva

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

| | 2P | 4P |
|--|-------------|-------------|
| Miele | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Patate | 3 pezzi | 6 pezzi |
| Pomodoro | 2 pezzi | 4 pezzi |
| Panko (pangrattato giapponese) 13 | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Prezzemolo** | 5 g | 10 g |
| Maionese 8 | 3 pacchetti | 6 pacchetti |
| Paprika affumicata 9 | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Salsa barbecue | 3 pacchetti | 6 pacchetti |
| Petto di pollo a fette** | 250 g | 500 g |

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

| | Per porzione | Per 100g |
|----------------------------------|----------------------|--------------------|
| per gli ingredienti non cucinati | 628 g | 100 g |
| Energia (kJ/kcal) | 2406 kJ/ 575 kcal | 383 kJ/ 92 kcal |
| Grassi (g) | 15 g | 2 g |
| Grassi saturi(g) | 2 g | 0.3 g |
| Carboidrati (g) | 65 g | 10 g |
| Zuccheri (g) | 8 g | 1 g |
| Fibre (g) | 5 g | 1 g |
| Proteine (g) | 38 g | 6 g |
| Sale (g) | 2 g | 0.3 g |

Allergeni

8) Uova **9)** Senape **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



Preparare gli ingredienti

- Preriscaldate il forno a 220 °C (oppure 200 °C se ventilato).
- In una ciotola unite il **miele**, la **salsa barbecue** e 1-2 cucchiaini di **acqua** (ogni due persone).
- Mescolate energicamente con una forchetta, aggiungete il **pollo** e lasciate marinare fino alla cottura.
- Tagliate le **patate** a spicchi (potete tenere la buccia).
- Tagliate i **pomodori** a metà, svuotateli scavando con un cucchiaino e trasferite la polpa in una ciotola.
- Tritate finemente il **prezzemolo**.



Preparare la maionese alla paprika

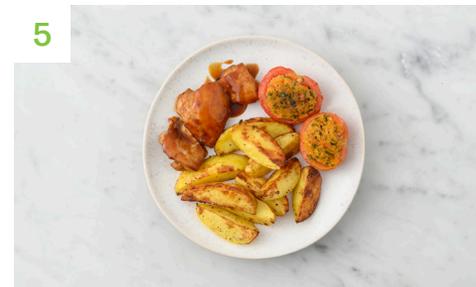
TIP: il pollo sarà cotto quando la carne all'interno risulterà bianca e asciutta.

- Scaldate molto bene una padella antiaderente con un filo d'**olio**. Cuocete il **pollo** 2 minuti a fuoco medio-alto, quindi voltatelo, coprite con un coperchio e cuocete per altri 2 minuti.
- Mescolate intanto in una ciotolina la **maionese** con un pizzico di **paprika** dosata a piacere.



Farcire i pomodori

- Aggiungete nella ciotola con la polpa di pomodoro il **panko**, il **prezzemolo** a piacere, un cucchiaino di **olio d'oliva** a testa e un pizzico di **sale**.
- Riempite i **pomodori** con il ripieno ottenuto.



Disporre nei piatti

- Disponete il **pollo** nei piatti con i **pomodori** gratinati e le **patate** arrosto.
- Accompagnate con la **maionese** alla **paprika**.



Cuocere il pollo e le verdure

- Raccogliete le **patate** in una ciotola con 1 cucchiaino d'**olio** e conditele in modo uniforme.
- Distribuitele su una teglia foderata di carta da forno, cercando di non sovrapporle.
- Nella stessa teglia, posizionate i **pomodori**.
- Infornate le **patate** e i **pomodori** nel ripiano superiore del forno e cuoceteli per circa 30-35 minuti, o finché saranno dorati.