



# Pollo Harissa con melanzane quinoa ai pomodori secchi e salsa yogurt all'aneto

Conta Calorie 40 minuti • Mangiami per primo

6



Petto Di Pollo



Harissa



Melanzana



Brodo Granulare Vegetale



Quinoa



Cipolla



Aneto



Pomodori Secchi



Yogurt bianco intero



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
Harissa	1 pacchetto	2 pacchetti
Melanzana	1 pezzo	2 pezzi
Brodo Granulare Vegetale <b>10</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Quinoa	1 pacchetto	1 pacchetto
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Aneto**	5 g	10 g
Pomodori Secchi	1 pacchetto	2 pacchetti
Yogurt bianco intero** <b>7</b>	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>471 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2401 kJ/ 574 Kcal	510 kJ/ 122 Kcal
Grassi (g)	10 g	2 g
Grassi saturi(g)	3 g	1 g
Carboidrati (g)	72 g	15 g
Zuccheri (g)	17 g	4 g
Fibre (g)	8 g	2 g
Proteine (g)	48 g	10 g
Sale (g)	2 g	0.5 g

## Allergeni

**7) Latte 10) Sedano**

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



Riciclam!



## Tagliare le verdure

- Preiscaldate il forno a 200 °C (180 °C se ventilato).
- Portate a bollore una pentola con 400 ml di **acqua** (per 2 persone). Scioglietevi il **brodo** quando bolle e aggiustate di **sale**: dovrà essere saporito.
- Tagliate la **melanzana** a cubetti di circa 2 cm.
- Sciacquate bene la **quinoa** sotto **acqua** fredda corrente.
- Sbucciate e tritate finemente la **cipolla**.
- Tritate finemente i **pomodori secchi** e l'**aneto**.



## Cuocere il pollo

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

- Nel frattempo che cuoce la **quinoa**: condite i **petti di pollo** con 1-2 cucchiaini di **mix di spezie**, olio e **sale** su entrambi i lati.
- Scaldate un'altra padella su fuoco medio con 1-2 cucchiaini d'**olio**.
- Cuocete il **pollo** per 7-8 minuti, voltandolo una sola volta. La carne all'interno dovrà risultare bianca e asciutta.



## Infornare le melanzane

- Condite le **melanzane** con **olio**, **sale**, **pepe** e un cucchiaino di **mix di spezie harissa** (è piccante, dosatela secondo i vostri gusti). Disponetele in una teglia foderata con carta da forno e infornate per 20-25 minuti.



## Preparare la salsa yogurt

- Trasferite lo **yogurt** in una ciotola e condite con **olio**, **sale**, **pepe** e l'**aneto** rimanente.
- Mescolate per amalgamare bene i sapori.
- Affettate il **pollo**.



## Cuocere la quinoa

- Scaldate una padella a fuoco medio con 1 cucchiaino di **olio** e fate soffriggere la **cipolla** per 2-3 minuti.
- Aggiungete quindi la **quinoa** e bagnate con 1-2 mestoli di **brodo** caldo. Aggiungete altro **brodo** quando il precedente si asciuga.
- Fate sobbollire con il coperchio a fuoco basso per 15 minuti, cuocendo tipo un **risotto**.
- Alla fine togliete dal fuoco, condite con i **pomodori secchi** tritati e un pizzico di **aneto** e lasciate riposare per 10 minuti.



## Disporre nei piatti

- Disponete il **pollo** su un lato di un piatto piano.
- Aggiungete le **melanzane**, la **quinoa** alle erbe e un cucchiaino di **salsa yogurt**. Servite la rimanente in una ciotolina a parte.



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

**Buon Appetito!**