



Tagliata di pollo e insalata di patate e noci con pomodorini dolci e maionese alla barbecue

25 minuti • Mangiami per primo

11



Insalata Mista



Pomodori Datterini



Maionese



Patate



Salsa barbecue



Noci



Petto di pollo a fette



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

Ricetta personalizzata: Prestate attenzione ai riquadri rosa presenti su questa scheda se avete scelto di aggiungere o sostituire una proteina alla vostra ricetta.

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio d'oliva,
Aceto, Zucchero

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Insalata Mista**	100 g	200 g
Pomodorini Datterini	150 g	250 g
Maionese 8)	3 pacchetti	6 pacchetti
Patate	2 pezzi	4 pezzi
Salsa barbecue	2 pacchetti	4 pacchetti
Noci 2)	1 pacchetto	2 pacchetti
Petto di pollo a fetta**	250 g	500 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	487 g	100 g	612 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2158 kJ/ 516 kcal	443 kJ/ 106 kcal	2733 kJ/ 653 kcal	447 kJ/ 107 kcal
Grassi (g)	22 g	5 g	24 g	4 g
Grassi saturi(g)	3 g	1 g	3 g	1 g
Carboidrati (g)	43 g	9 g	43 g	7 g
Zuccheri (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Fibre (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Proteine (g)	38 g	8 g	68 g	11 g
Sale (g)	1 g	0.2 g	1 g	0.2 g

Allergeni

2) Frutta a guscio **8)** Uova

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



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito [hellofresh.it](https://www.hellofresh.it)

1



Lessare le patate

TIP: usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.

- Portate a bollore una pentola d'**acqua**.
- Sbucciate le **patate** e tagliatele a tocchetti da 2 cm.
- Salate l'acqua e lessatele per circa 15 minuti, o finché saranno tenere.
- Scolate e sciacquatele sotto acqua corrente fredda per intiepidirle. Quindi raccoglietele in una ciotola con l'**insalata mista** e condite con **sale, aceto e olio** a piacere. In alternativa, servite patate e insalata separatamente.

3



Cuocere il pollo

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

- Scaldate molto bene una padella antiaderente con 1 cucchiaio d'**olio**.
- Cuocete il **pollo** per 2 minuti a fuoco medio-alto. Quindi voltatelo, coprite con un coperchio, e cuocete per altri 2 minuti.
- Alla fine salate a piacere.

2



Preparare i pomodorini

- Tagliate i **pomodorini** a metà.
- Scaldate una padella con 1-2 cucchiaini di **olio**. Aggiungete i **pomodorini**, condite con **sale, pepe** e un pizzico di **zucchero** e cuocete a fuoco medio per 7-8 minuti, mescolando spesso.
- Nel frattempo, mescolate in una ciotolina la **maionese** e la **salsa BBQ**.

4



Disporre nei piatti

- Disponete il **pollo** nei piatti e guarnitelo con le **noci** spezzettate.
- Adagiate accanto l'**insalata di patate** e i **pomodorini** e accompagnate con la **salsa maionese BBQ**.

Buon Appetito!