



Pollo alla paprika affumicata e rosmarino con patate al forno e zucchine trifolate

40 minuti • Mangiami per primo

3



Cosce di pollo
disossate senza pelle



Paprika affumicata



Zucchina



Patate



Rosmarino



Aglio



Salsa barbecue



Maionese



Capperi



Nuggets vegani



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?
Scansiona il QR code e lascia un commento!

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: 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
Cosce di pollo disossate senza pelle**	300 g	600 g
Paprika affumicata 9)	1 pacchetto	2 pacchetti
Zucchina**	2 pezzi	4 pezzi
Patate	3 pezzi	6 pezzi
Rosmarino	1 pezzo	2 pezzi
Aglio	2 spicchi	4 spicchi
Salsa barbecue	3 pacchetti	6 pacchetti
Maionese 8)	3 pacchetti	6 pacchetti
Capperi	1 pacchetto	2 pacchetti
Nuggets vegani** 13)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	696 g	100 g	646 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2525 kJ/ 604 kcal	363 kJ/ 87 kcal	2611 kJ/ 624 kcal	404 kJ/ 97 kcal
Grassi (g)	24 g	4 g	24 g	4 g
Grassi saturi (g)	5 g	1 g	2 g	0 g
Carboidrati (g)	61 g	9 g	91 g	14 g
Zuccheri (g)	11 g	2 g	12 g	2 g
Fibre (g)	7 g	1 g	9 g	1 g
Proteine (g)	38 g	5 g	13 g	2 g
Sale (g)	3 g	0 g	4 g	1 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



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito hellofresh.it

1



Preparare il pollo

- Preiscaldate il forno a 220 °C (oppure 200 °C se ventilato).
- Preparate un **rub**: tritate finemente i **capperi**, gli aghi di **rosmarino** e 1 spicchio d'**aglio**. Raccoglieteli in una ciotola insieme alla **paprika**.
- Unite nella ciotola il **pollo** e conditelo uniformemente con il rub, poi irroratelo con un filo d'**olio**.

Ricetta personalizzata: scaldate una padella a fuoco medio con un filo d'olio. Cuocete il nuggets 4 minuti per lato. Usate gli ingredienti avanzati per un'altra preparazione.

3



Preparare le zucchine

- Nel frattempo, sbucciate l'altro spicchio di **aglio**.
- Tagliate le **zucchine** a rondelle di 0,5 cm. Scaldate bene una padella a fuoco medio e con 1 cucchiaio d'**olio** e rosolate l'**aglio** per 1 minuto.
- Unite le zucchine con 3 cucchiai d'**acqua** e cuocetele con il coperchio per 6 minuti, mescolando ogni tanto.
- Togliete il coperchio e proseguite la cottura per 4 minuti, o finché le zucchine saranno dorate. Alla fine salate a piacere.

2



Cuocere le patate e il pollo

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

- Tagliate le **patate** a bastoncini di circa 1 cm (potete tenere la buccia). Mettetele in una ciotola con 1 cucchiaio d'**olio** e conditele in modo uniforme.
- Distribuitele su una teglia foderata con carta da forno, cercando di non sovrapporre, adagiate di fianco il **pollo** (oppure usate un'altra teglia se non ci sta) e cuocete in forno per circa 30-35 minuti, mescolando le patate e voltando il pollo a metà cottura.
- Alla fine salate a piacere.

4



Disporre nei piatti

- Disponete il **pollo** nei piatti con le **patate** e le **zucchine**.
- Accompagnate con la **maionese** e la **salsa barbecue**.

Buon Appetito!