



# 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 <b>9)</b>	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 <b>8)</b>	3 pacchetti	6 pacchetti
Capperi	1 pacchetto	2 pacchetti
Nuggets vegani** <b>13)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>696 g</b>	<b>100 g</b>	<b>646 g</b>	<b>100 g</b>
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!