



Pollo all'Ischitana ai pomodorini e olive con patate sauté e prezzemolo

35 minuti • Mangiami per primo

6



Cosce di pollo
disossate senza pelle



Aglio



Origano Secco



Patate



Olive leccino Bio



Prezzemolo



Pomodorini ciliegini



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,
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
Cosce di pollo disossate senza pelle**	300 g	600 g
Aglio	2 spicchi	4 spicchi
Origano Secco	1 pacchetto	1 pacchetto
Patate	8 pezzi	16 pezzi
Olive leccino Bio	1 pacchetto	2 pacchetti
Prezzemolo**	5 g	10 g
Pomodorini ciliegini**	250 g	500 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	511 g	100 g	661 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1880 kJ/449 kcal	368 kJ/88 kcal	2753 kJ/658 kcal	416 kJ/100 kcal
Grassi (g)	17 g	3 g	27 g	4 g
Grassi saturi(g)	8 g	2 g	11 g	2 g
Carboidrati (g)	39 g	8 g	39 g	6 g
Zuccheri (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Fibre (g)	7 g	1 g	7 g	1 g
Proteine (g)	36 g	7 g	64 g	10 g
Sale (g)	1 g	0 g	2 g	0 g

Allergeni

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



Rosolare il pollo

TIP: il pollo sarà cotto quando non sarà più rosa al centro.

- Scaldate una padella antiaderente con 2-3 cucchiaini d'**olio** e l'**aglio** (potete tenere la buccia) a fuoco medio-alto.
- Unite il **pollo**, condite con **sale**, **pepe** e rosolatelo 3-4 minuti per lato.
- Tagliate i **pomodorini** a metà. Uniteli in padella insieme alle **olive** e a un pizzico di **origano**.
- Alzate la fiamma e proseguite la cottura per 1-2 minuti.

3



Cuocere le patate

- Nel frattempo, tagliate le **patate** a metà (potete tenere la buccia).
- Portate su fuoco medio-alto una padella antiaderente, unite un filo d'**olio**, le **patate** e 150 ml d'**acqua** (circa mezzo bicchiere) per 2 persone.
- Coprite con un coperchio e cuocete per circa 13-14 minuti.
- Togliete il coperchio e proseguite la cottura per 4 minuti, o finché saranno dorate. Alla fine salate a piacere.
- Tritate finemente il **prezzemolo**.

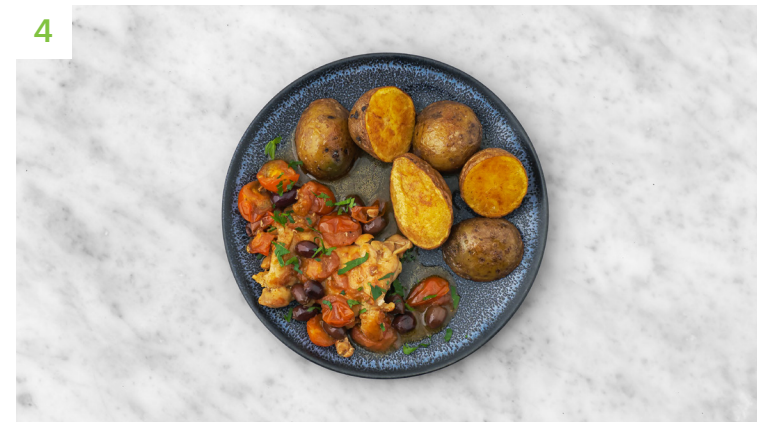
2



Cuocere il pollo

- Mescolate, per 2 persone, 100 ml d'**acqua** (circa mezzo bicchiere) con 2-3 cucchiaini di **aceto**.
- Versate la soluzione ottenuta nella padella con **pollo** e **pomodorini**. Condite con un pizzico di **sale**, **pepe**, **zucchero** e cuocete con il coperchio per circa 14-15 minuti a fuoco medio.
- Togliete il coperchio e proseguite la cottura per altri 5 minuti, in modo da fare ridurre la salsa.

4



Disporre nei piatti

- Disponete il **pollo** nei piatti, irrorandolo con il suo fondo di cottura, e guarnite con il **prezzemolo**.
- Accompagnate con le **patate**.

Buon Appetito!