



Ali di pollo e peperoni alla messicana con pannocchie arrostate, spezie e lime

35 minuti • Mangiami per primo

11

Cerca il kit con
lo stesso numero



Ali di pollo



Pannocchie di
mais precotte



Peperone



Lime



Mix di spezie stile
Messico



Origano Secco

Le ali di pollo arrostate alla messicana sono croccanti e gustose, insaporite con un mix di spezie alla messicana a base di paprika, cumino, pimento - una bacca aromatica simile ai chiodi di garofano - e un pizzico di habanero. Da dosare poco a poco in base a quanto amate viaggiare con il gusto! Il consiglio del cuoco: se non avete i fogli di alluminio per cuocere le pannocchie, usate carta da forno stropicciata oppure arrostitele sulla teglia voltandole un paio di volte.



Cosa ti serve?

Olio di oliva, Sale, Pepe, Zucchero
Carta da forno, Ciotola, Ciotolina

Prima di cominciare

Lava frutta e verdura. Usa taglieri e utensili diversi per cibi crudi e cotti, oppure puliscili tra un uso e l'altro. Lavati le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti. Pianifica le ricette in base alla data di scadenza riportata sugli ingredienti.

Ingredienti

	2P	4P
Ali di pollo**	1 pacchetto	2 pacchetti
Pannocchie di mais precotte	1 pezzo	2 pezzi
Peperone**	1 pezzo	2 pezzi
Lime	1 pezzo	2 pezzi
Mix di spezie stile Messico	1 pacchetto	2 pacchetti
Origano Secco	1 pacchetto	1 pacchetto

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	628 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3819 kJ/ 913 kcal	608 kJ/ 145 kcal
Grassi (g)	54 g	9 g
Grassi saturi (g)	4 g	1 g
Carboidrati (g)	44 g	7 g
Zuccheri (g)	18 g	3 g
Fibre (g)	11 g	2 g
Proteine (g)	61 g	10 g
Sale (g)	0 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.



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

1



Preparare il pollo

- Preriscaldate il forno a 200 °C.
- Raccogliete in una ciotolina, per 2 persone, 3 cucchiaini d'**olio**, il succo di mezzo **lime**, il **mix di spezie** e un pizzico di **sale, pepe, zucchero, origano** e mescolate bene.
- Riducete il **peperone** a striscioline di circa 1 cm, quindi trasferitelo in una ciotola insieme alle **ali di pollo**.
- Condite le **ali di pollo** e il **peperone** con metà dell'**olio** appena preparato.

3



Preparare le pannocchie

TIP: le ali di pollo saranno cotte quando la carne all'interno risulterà bianca e asciutta.

- Disponete ciascuna **pannocchia** su un foglio di alluminio, irroratele con il resto dell'**olio** e chiudete l'alluminio su se stesso, fino a formare 2 **cartocci**.
- Trascorsi 15 minuti, estraete la teglia con le **ali di pollo** e il **peperone** dal forno. Voltateli, mescolateli e aggiungete sulla teglia anche i **cartocci**.
- Rimettete in forno e proseguite la cottura per altri 15-20 minuti, finché ali di pollo e peperoni saranno dorati.

2



Infornare pollo e peperone

- Distribuite le **ali di pollo** e il **peperone** su una teglia foderata con carta da forno, cercando di non sovrapporli.
- Infornate e cuocete per 15 minuti in forno caldo.

4



Disporre nei piatti

TIP: quando aprite i cartocci, fate attenzione al vapore bollente che potrebbe fuoriuscire.

- Disponete le **ali di pollo** e le **pannocchie** al cartoccio nei piatti.
- Accompagnate con il **peperone** e uno spicchio di **lime**.

Il nostro ingrediente segreto è la tua opinione: scansiona il QR code e commenta la ricetta

