



# Pollo rustico alla paprika e rosmarino con patate, insalata di arance e noci

40 minuti • Mangiami per primo

5

Cerca il kit con  
lo stesso numero



Cosce di pollo  
disossate senza pelle



Aglio



Rosmarino Secco



Patate



Miscela di spezie  
Paprika affumicata



Insalata Mista



Noci



Glacis Al Balsamico



Arancia

Le bistecche di cosce di pollo disossate sono simili alle classiche fettine di petto, ma con un sapore più deciso e una maggiore consistenza, più mista e succulenta. Scuola di cucina: per pelare l'arancia 'a vivo', appoggiatela sul tagliere, quindi tagliate dall'alto verso il basso seguendo la curva del frutto ed eliminando sia la buccia sia la pellicina bianca, infine tagliatela a spicchi, fra una membrana e l'altra, e recuperate il succo rilasciato per condire l'insalata.



## Cosa ti serve?

Olio d'oliva, Sale, Pepe, Burro  
Carta da forno, Ciotola

## 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
Cosce di pollo disossate senza pelle**	300 g	600 g
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Rosmarino Secco	1 pacchetto	1 pacchetto
Patate	3 pezzi	6 pezzi
Miscela di spezie Paprika affumicata 9)	1 pacchetto	1 pacchetto
Insalata Mista**	100 g	200 g
Noci 2)	1 pacchetto	2 pacchetti
Glassa Al Balsamico 14)	1 pacchetto	2 pacchetti
Arancia	1 pezzo	2 pezzi

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	597 g	100 g	747 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2362 kJ/ 565 kcal	396 kJ/ 95 kcal	3234 kJ/ 773 kcal	433 kJ/ 104 kcal
Grassi (g)	19 g	3 g	30 g	4 g
Grassi saturi (g)	4 g	1 g	7 g	1 g
Carboidrati (g)	60 g	10 g	60 g	8 g
Zuccheri (g)	13 g	2 g	13 g	2 g
Fibre (g)	7 g	1 g	7 g	1 g
Proteine (g)	38 g	6 g	67 g	9 g
Sale (g)	1 g	0 g	2 g	0 g

## Allergeni

2) Frutta a guscio 9) Senape 14) Anidride solforosa e solfiti

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 [hellofresh.it](http://hellofresh.it)

1



## Preparare il pollo

- Preiscaldate il forno a 220 °C in modalità statica.
- Sbucciate l'**aglio** e tritatelo finemente (dosate a piacere). Mettetelo in una ciotola con la **paprika** e il **rosmarino**.
- Aggiungete nella ciotola il **pollo**, un filo d'**olio** e condite uniformemente.

3



## Preparare l'insalata

- Pelate e tagliate l'**arancia** a pezzetti.
- Spezzettate grossolanamente le **noci**.
- Raccogliete entrambe in una ciotola con l'**insalata** (ricordate di lavarla bene) e condite con la **glassa al balsamico**, **sale** e **olio** a piacere.

2



## Cuocere patate e 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.
- Distribuite **pollo** e **patate** su una teglia foderata con carta da forno, cercando di non sovrapporli, e cuocete in forno caldo per circa 30-35 minuti, mescolando le patate e voltando il pollo a metà cottura, finché saranno entrambi dorati e ben cotti.
- Alla fine salate a piacere.

4



## Disporre nei piatti

- Disponete **pollo** e **patate** nei piatti.
- Accompagnate con l'**insalata**.

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

