



Riso e ali di pollo alla maniera basca con peperoni, paprika e peperoncino

30 minuti • Piccante • Mangiami per primo

15

Cerca il kit con
lo stesso numero



Ali di pollo



Concentrato
Di Pomodoro



Riso



Aglione



Miscela di spezie
Paprika affumicata



Peperoncino Tritato



Brodo granulare
di pollo



Alloro



Rosmarino Secco



Peperone



Zucchina

Ci siamo ispirati alla tradizione culinaria dei paesi baschi, in Spagna, con questa ricetta che profuma di paprika e peperoni. Simile alla paella si prepara con riso cotto in padella con ali di pollo, zucchine e peperoni. Un piatto tanto semplice quanto genuino. Il consiglio del cuoco: i tempi di cottura sono validi, ma indicativi, controllate che il riso sia cotto prima di spegnere; se avete a casa del limone, servite con qualche fettina o spruzzate qualche goccia prima di servire.



Cosa ti serve?

Olio d'oliva, Sale, Pepe
Padella antiaderente

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
Concentrato Di Pomodoro	1 pacchetto	1 pacchetto
Riso	1 pacchetto	1 pacchetto
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Miscela di spezie Paprika affumicata 9)	1 pacchetto	2 pacchetti
Peperoncino Tritato	1 pacchetto	1 pacchetto
Brodo granulare di pollo	1 pacchetto	2 pacchetti
Alloro	1 pezzo	2 pezzi
Rosmarino Secco	1 pacchetto	1 pacchetto
Peperone**	1 pezzo	2 pezzi
Zucchini**	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	631 g	100 g	906 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3591 kJ/ 858 kcal	569 kJ/ 136 kcal	5558 kJ/ 1328 kcal	613 kJ/ 147 kcal
Grassi (g)	31 g	5 g	60 g	7 g
Grassi saturi (g)	0 g	0 g	0 g	0 g
Carboidrati (g)	81 g	13 g	81 g	9 g
Zuccheri (g)	16 g	2 g	16 g	2 g
Fibre (g)	7 g	1 g	7 g	1 g
Proteine (g)	63 g	10 g	115 g	13 g
Sale (g)	2 g	0 g	2 g	0 g

Allergeni

9) Senape

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

1



Preparare gli ingredienti

- Riducete il **peperone** e la **zucchina** a cubetti di circa 1 cm.
- Sbucciate l'**aglio**.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella dai bordi alti a fuoco medio e rosolate l'**aglio** per 1-2 minuti, fino a farlo dorare.
- Unite **zucchina** e **peperone**, condite con un pizzico di **sale**, **pepe** e rosolate per 2-3 minuti circa.

3



Unire il riso

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

- Unite quindi in padella il **riso**, il **brodo granulare**, l'**alloro** e 1-2 cucchiaini di **concentrato di pomodoro** (per 2 persone).
- Incorporate 500 ml d'**acqua** (per 2 persone), coprite con un coperchio e cuocete per 8-9 minuti a fuoco medio-alto, senza mescolare.
- Togliete il coperchio e proseguite la cottura per altri 8-10 minuti: si dovrà formare una crosticina sul fondo e il riso dovrà essere cotto.

2



Unire il pollo

TIP: omettete il peperoncino se non gradite il piccante, la ricetta sarà comunque deliziosa.

- Tagliate a metà le **ali di pollo**. Raccoglietele in una ciotola con il **rosmarino**, **sale** e **pepe** e conditele in modo uniforme.
- Trasferite le **ali di pollo** nella padella con le verdure e rosolatele per 2-3 minuti, poi conditele con **peperoncino** e **paprika** a piacere.

4



Disporre nei piatti

- Disponete il **riso** con le **ali di pollo** nei piatti.
- Completate con altra **paprika** e **peperoncino** a piacere.

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

