



# Bistecca di cosce di pollo ai pomodorini con insalata croccante di rucola e crostini

25 minuti • Mangiami per primo

12

Cerca il kit con lo stesso numero



Cosce di pollo disossate senza pelle



Rucola



Aglio



Pomodorini Datterini



Carota



Glassa Al Balsamico



Ciabatta

*Petto o coscia? Le bistecche di cosce di pollo sono una specialità sfiziosa e genuina, con carne italiana allevata senza antibiotici, simili alle classiche fettine di petto, ma con un sapore più deciso e una maggiore consistenza, più mista e succulenta. Il consiglio del cuoco: per una cottura più uniforme potete tagliare il pollo a pezzetti e cuocerlo seguendo la ricetta.*



## Cosa ti serve?

Sale, Pepe, Olio d'oliva  
Ciotola, Grattugia, Padella

## 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
Rucola**	100 g	100 g
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Pomodorini Datterini**	150 g	250 g
Carota**	1 pezzo	2 pezzi
Glassa Al Balsamico <b>14</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Ciabatta <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	458 g	100 g	609 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3091 kJ/ 739 kcal	674 kJ/ 161 kcal	3963 kJ/ 947 kcal	651 kJ/ 156 kcal
Grassi (g)	36 g	8 g	46 g	8 g
Grassi saturi (g)	7 g	2 g	10 g	2 g
Carboidrati (g)	63 g	14 g	63 g	10 g
Zuccheri (g)	6 g	1 g	6 g	1 g
Fibre (g)	3 g	1 g	3 g	1 g
Proteine (g)	39 g	9 g	68 g	11 g
Sale (g)	2 g	0 g	2 g	0 g

## Allergeni

**13** Cereali contenenti glutine **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](https://www.hellofresh.it)

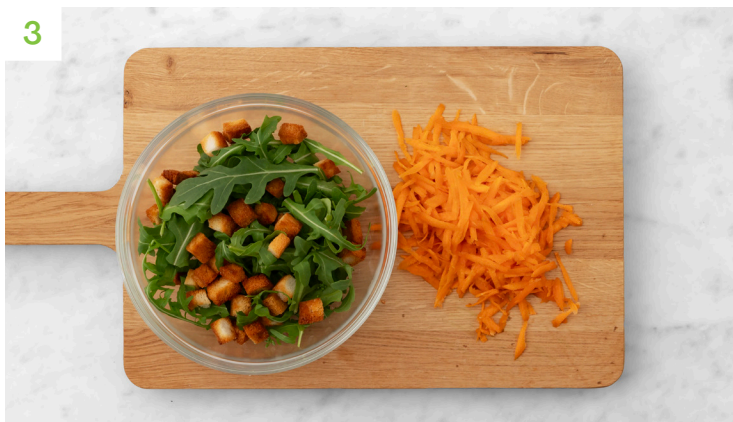
1



## Preparare i crostini

- Tagliate il **pane** a cubetti di circa 1 cm.
- Scaldate 2-3 cucchiaini d'**olio** (4-6 per 4 porzioni) in una padella a fuoco medio.
- Unite i **pane**, un pizzico di **sale** e tostate per 5-6 minuti, finché sarà dorato e croccante, poi spostatelo in una ciotola.
- Tagliate a metà i **pomodorini**.
- Sbucciate l'**aglio**.

3



## Preparare l'insalata

- Sbucciate e grattugiate la **carota** con una grattugia a fori larghi.
- Raccoglietela nella ciotola con i **crostini** e unite anche la **rucola** (ricordate di lavarla).
- Condite a piacere con **sale** e **olio** e mescolate bene.

2



## Cuocere il poll

**TIP: il pollo sarà cotto quando la carne all'interno risulterà opaca e asciutta.**

- Riportate la padella su fuoco medio con un filo d'**olio** e soffriggete l'**aglio** per 1-2 minuti.
- Unite il **pollo**, i **pomodorini**, un pizzico di **sale**, **pepe** e cuocete per 4 minuti.
- Voltate il pollo, coprite con un coperchio e proseguite la cottura per altri 4-5 minuti, o finché il pollo sarà dorato e i pomodorini teneri.

4



## Disporre nei piatti

- Distribuite nei piatti il **pollo** con i **pomodorini**.
- Accompagnate con l'**insalata** e irroratela con la **glassa al balsamico**.

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

