



# Spezzatino di pollo nostrano alla paprika e olive con purè di cannellini e zucchine trifolate

30 minuti • Mangiami per primo

13

Cerca il kit con  
lo stesso numero



Cipolla



Zucchina



Cosce di pollo  
disossate senza  
pelle 100% italiane



Olive leccino



Paprika Dolce



Fagioli Cannellini



Salvia



## Prima di cominciare

Lava gli ortaggi. Usa utensili diversi per cibi crudi e cotti, oppure puliscili tra un uso e l'altro. Lava le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti. Pianifica le ricette in base alla scadenza degli ingredienti.

## Cosa ti serve?

Mixer, Padella, Pentolino

## Ingredienti

	2P	4P	6P
Cipolla (pezzi)	1	1	3
Zucchina** (pezzi)	2	4	6
Cosce di pollo disossate senza pelle 100% italiane** (g)	300	600	900
Olive leccino (pacchetti)	1	2	3
Paprika Dolce (pacchetti)	0.5	1	1.5
Fagioli Cannellini (pacchetti)	1	2	3
Salvia** (pezzi)	1	2	3

### Dalla vostra dispensa

Olio d'oliva*	(q.b.)
Sale*	(q.b.)
Pepe*	(q.b.)

\*Non incluso \*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	509 g	100 g	659 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1668 kJ/ 399 kcal	328 kJ/ 78 kcal	2540 kJ/ 607 kcal	386 kJ/ 92 kcal
Grassi (g)	16 g	3 g	26 g	4 g
Grassi saturi (g)	4 g	1 g	7 g	1 g
Carboidrati (g)	24 g	5 g	24 g	4 g
Zuccheri (g)	7 g	1 g	7 g	1 g
Fibre (g)	12 g	2 g	12 g	2 g
Proteine (g)	38 g	8 g	67 g	10 g
Sale (g)	2 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.



## Diamoci un taglio

**IMPORTANTE: le quantità per preparare la ricetta in base al numero di porzioni sono riportate nella tabella ingredienti!**

- Sbucciate la **cipolla** e riducetela a fettine sottili.
- Tagliate le **zucchine** a mezzalune di circa 1 cm.
- Scaldate molto bene una padella ampia a fuoco medio-alto con un filo d'**olio**.
- Unite **cipolla, zucchine** e rosolate per circa 3-4 minuti, mescolando spesso.



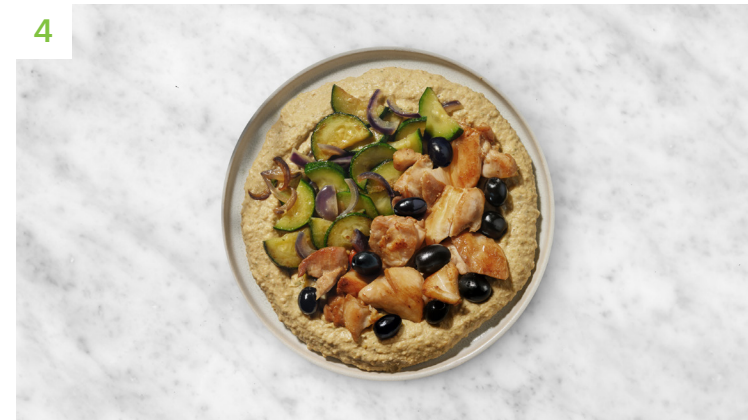
## Mixer in azione

- Scolate intanto i **fagioli** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Scaldate un pentolino a fuoco medio con un filo d'**olio**, aggiungete i **fagioli**, la **salvia**, un pizzico di **sale, pepe**, altra **paprika** a piacere, un goccino d'**acqua** e cuocete con il coperchio per 5-6 minuti.
- Rimuovete la **salvia** e frullate il resto, fino a ottenere una crema liscia e omogenea. Aggiungete qualche cucchiaino di acqua per allungare la consistenza, se necessario. Assaggiate e aggiustate di **sale** se necessario.



## Che profumino!

- Tagliate il **pollo** a tocchetti e unitelo in padella insieme alle **olive**, un pizzico di **sale, pepe e paprika** a piacere (conservatene un po' per lo step successivo).
- Proseguite la cottura per 5-6 minuti a fuoco medio con il coperchio, mescolando ogni tanto.
- Rimuovete il coperchio e proseguite la cottura per altri 5-6 minuti, mescolando spesso, finché le zucchine saranno tenere e dorate e il pollo non più rosa al centro.



## Un goloso piatto unico

- Disponete la crema di **cannellini** nei piatti.
- Adagiate sopra **pollo e verdure**.

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

