



# Gyros scomposto di pollo, peperoni e pane naan con paprika e cipolle caramellate | Una ricetta, gusti su misura

35 minuti • Mangiami per primo

25

Cerca il kit con lo stesso numero



Peperone



Cipolla



Cosce di pollo disossate senza pelle 100% italiane



Paprika Dolce



Origano Secco



Naan



Limone



Maionese



## 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?

Padella, Ciotolina

## Ingredienti

	2P	4P	6P
Peperone** (pezzi)	1	2	3
Cipolla (pezzi)	1	1	3
Cosce di pollo dissodate senza pelle 100% italiane** (g)	300	600	900
Paprika Dolce (pacchetti)	1	2	3
Origano Secco (pacchetti)	0.5	1	1.5
Naan 7) 13) (pacchetti)	1	2	3
Limone (pezzi)	0.5	1	1.5
Maionese 8) (pacchetti)	4	8	12

### Dalla vostra dispensa

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

\*Non incluso \*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	447 g	100 g	597 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3284 kJ/ 785 kcal	734 kJ/ 175 kcal	4157 kJ/ 993 kcal	696 kJ/ 166 kcal
Grassi (g)	36 g	8 g	46 g	8 g
Grassi saturi(g)	6 g	1 g	9 g	2 g
Carboidrati (g)	72 g	16 g	72 g	12 g
Zuccheri (g)	8 g	2 g	9 g	1 g
Fibre (g)	6 g	1 g	6 g	1 g
Proteine (g)	42 g	9 g	70 g	12 g
Sale (g)	1 g	0 g	1 g	0 g

## Allergeni

7) Latte 8) Uova 13) Cereali contenenti glutine

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.



## 1 Peperoni in cottura

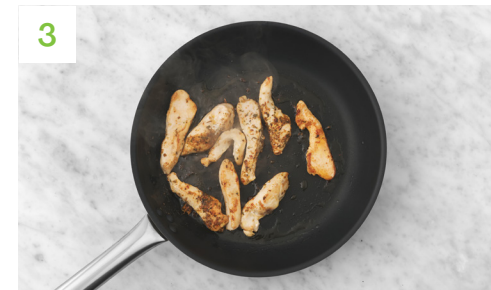
**IMPORTANTE: le quantità per preparare la ricetta in base al numero di porzioni sono riportate nella tabella ingredienti!**

- Tagliate il **peperone** a striscioline di circa 1 cm.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio.
- Unite il **peperone**, un pizzico di **sale**, **pepe** e **zucchero**.
- Coprite con il coperchio e cuocete per circa 10-12 minuti, finché il **peperone** sarà tenero e dorato.



## 2 Basta un poco di zucchero

- Nel frattempo, sbucciate la **cipolla** e affettatela sottilmente.
- Scaldate un filo d'**olio** in una seconda padella a fuoco medio. Unite la **cipolla**, un pizzico di **sale** e cuocete per 3-4 minuti, finché sarà dorata.
- Aggiungete un generoso pizzico di **zucchero**, un goccino d'**acqua** e proseguite la cottura a fuoco basso per 5-6 minuti, o finché sarà tenera e traslucida, poi spostatela in una ciotolina.



## 3 Più sapore al pollo

- Tagliate il **pollo** a striscioline e raccogliete in una ciotola.
- Condite uniformemente con **paprika** e **origano** a piacere, un filo d'**olio**, un pizzico di **sale** e **pepe**.
- Scaldate molto bene una padella (potete riutilizzare una di quelle usate in precedenza) a fuoco medio-alto con un filo d'**olio**. Unite il **pollo** e cuocete per circa 7-8 minuti, mescolando spesso, finché sarà dorato all'esterno e non più rosa al centro.



## 4 Ci siamo quasi

- Dividete la **maionese** tra due ciotoline.
- In una ciotolina condite la **maionese** con un pizzico di **paprika** e nell'altra unite un po' di succo di **limone** a piacere.
- Scaldate il **naan** in padella senza condimenti per 1-3 minuti per lato, finché è dorato, poi tagliatelo a spicchi. In alternativa, scaldatelo in tostapane o nel microonde.



## 5 Gyros per tutti!

- Portate a tavola tutti gli ingredienti e lasciate che ciascun commensale componga il proprio piatto secondo i suoi gusti, dosando a piacere.

