



Piadina romagnola di pollo in salsa barbecue con cipolle caramellate, pomodori e insalata

25 minuti • Mangiami per primo

15

Cerca il kit con
lo stesso numero



Cipolla



Cosce di pollo disossate
senza pelle 100% italiane



Salsa barbecue



Pomodoro



Insalata Mista



Piadina



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

Ingredienti per 2, 4 e 6 persone

Dalla box ricette	2P	4P	6P
Cipolla (pezzi)	1	2	3
Cosce di pollo disossate senza pelle 100% italiane* (g)	300	600	900
Salsa barbecue (pacchetti)	2	4	6
Pomodoro* (pezzi)	1	2	3
Insalata Mista* (g)	100	200	300
Piadina 13) (pacchetti)	1	2	3
Maionese 8) (pacchetti)	2	4	6
Dalla vostra dispensa**			
Olio d'oliva		(q.b.)	
Aceto balsamico (cucchiaini)	1	2	3
Zucchero (cucchiaini)	1	2	3
Sale		(q.b.)	
Pepe		(q.b.)	

*Conservare al fresco **Non incluso nella box

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	510 g	100 g	660 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3425 kJ/ 819 kcal	672 kJ/ 161 kcal	4298 kJ/ 1027 kcal	651 kJ/ 156 kcal
Grassi (g)	30 g	6 g	40 g	6 g
Grassi saturi (g)	6 g	1 g	9 g	1 g
Carboidrati (g)	91 g	18 g	91 g	14 g
Zuccheri (g)	17 g	3 g	17 g	3 g
Fibre (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Proteine (g)	42 g	8 g	70 g	11 g
Sale (g)	4 g	1 g	4 g	1 g

Allergeni

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.

Hai bisogno di aiuto o vuoi dirci qualcosa? Siamo qui per te: chiamaci allo 02 3859 2568

Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito [hellofresh.it](https://www.hellofresh.it)



Con un poco di zucchero

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

- Sbucciate la **cipolla** e affettatela sottilmente. Raccoglietela in una ciotolina e condite con un pizzico di **zucchero**, un goccino d'**acqua** e di **aceto** e tenete da parte a marinare per almeno 10 minuti.
- In alternativa, se non le gradite crude, cuocetele in padella a fuoco medio con un filo d'olio, sale, zucchero e aceto per 8-9 minuti, finché saranno tenere e traslucide.



Scaldare le piadine

- Intanto, tagliate il **pomodoro** a mezzelune. Tenetene metà da parte per farcire le piadine e mettete il resto in una ciotola con l'**insalata** (ricordate di lavarla bene). Condite con **olio**, **aceto**, **sale** e **pepe** a piacere
- Scaldate le **piadine** in una padella senza condimenti a fuoco medio-alto per 1-2 minuti per lato, finché saranno calde e dorate.



Cuocere il pollo

- Nel frattempo, riducete il **pollo** a stricoline.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio-alto. Unite il **pollo** con un pizzico di **sale** e **pepe** e cuocete per 8-10 minuti, mescolando spesso, finché non è più rosa al centro.
- Spegnete il fuoco, incorporate la **salsa barbecue** in padella e mescolate bene per condire il pollo in modo uniforme.



Da mangiare con le mani!

- Spalmate la **maionese** sulle **piadine** e farcite con **insalata**, **pomodoro**, **pollo** e **cipolla**.
- Accompagnate con il resto dell'**insalata**.

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

