



Caesar salad leggera allo yogurt con pollo aromatico, crostini e cipolla caramellata

40 minuti • Mangiami per primo

16



Paprika affumicata



Glassa Al Balsamico



Cipolla



Zucchine



Insalata Mista



Carota



Pane integrale



Yogurt bianco intero



Lime



Petto di pollo a fette

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio d'oliva, Aceto, Zucchero

Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Paprika affumicata 9)	1 pacchetto	2 pacchetti
Glassa Al Balsamico 14)	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Zucchine	1 pezzo	2 pezzi
Insalata Mista**	100 g	200 g
Carota	1 pezzo	2 pezzi
Pane integrale 13)	200 g	400 g
Yogurt bianco intero** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Lime	1 pezzo	2 pezzi
Petto di pollo a fette**	250 g	500 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	606 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2281 kJ/ 545 kcal	377 kJ/ 90 kcal
Grassi (g)	7 g	1 g
Grassi saturi(g)	2 g	0.4 g
Carboidrati (g)	75 g	12 g
Zuccheri (g)	14 g	2 g
Fibre (g)	9 g	2 g
Proteine (g)	45 g	7 g
Sale (g)	3 g	0.5 g

Allergeni

7) Latte **9)** Senape **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.

Mi raccomando!

Conservate il kit ricette in frigo

Lavatevi le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti
Usate taglieri e utensili diversi per i cibi crudi e quelli già pronti, oppure lavateli tra un uso e l'altro



Preparare gli ingredienti

- Preriscaldate il forno a 220 °C (oppure 200 °C se ventilato).
- Pelate la **carota** e tagliatela a mezzelune di circa 0,5 cm. Tagliate allo stesso modo anche la **zucchina**.
- Tagliate il **pane** a dadini di 1 cm.
- Tagliate il **lime** in spicchi
- Sbucciate e affettate la **cipolla**.
- Condite il **pollo** con un filo d'**olio**, 1-2 cucchiaini di **paprika affumicata**, un pizzico di **sale** e **pepe** a piacere.



Fare i crostini

- Condite il **pane** con un generoso filo d'**olio**, un pizzico di **sale** e **pepe**.
- Distribuite il **pane** su una seconda teglia foderata con carta da forno e cuocete fino a doratura, circa 5-8 minuti. In alternativa, potete tostare i crostini in padella con un filo d'olio per 4-5 minuti.



Infornare le verdure e il pollo

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

- Mettete **carote** e **zucchine** in una ciotola con 1 cucchiaio d'**olio** e conditele in modo uniforme.
- Distribuite sia le verdure che il **pollo** su una teglia foderata con carta da forno e cuocete in forno per 25 minuti circa, voltando tutto a metà cottura. Alla fine salate a piacere.



Comporre l'insalata

- Mescolate in una ciotolina lo **yogurt** e il succo di uno spicchio di **lime**.
- Condite l'**insalata** in una ciotola capiente con **olio**, **sale** e **aceto** a piacere.
- Sfornate le **verdure**, lasciate intiepidire, unitele assieme ai **crostini** all'**insalata** e mescolate delicatamente.



Caramellare la cipolla

- Nel frattempo, scaldate un filo d'**olio** in una padella capiente a fuoco medio-alto.
- Soffriggete la **cipolla** per 3-4 minuti.
- Riducete la fiamma, aggiungete la **glassa al balsamico**, 1 cucchiaio d'**acqua** e 1 pizzico di **zucchero**.
- Mescolate bene e cuocete finché il liquido si sarà addensato, per circa 3-5 minuti.



Impiattare

- Tagliate il **pollo** a strisciole.
- Suddividete l'**insalata** e le **verdure arrostiti** tra i piatti, adagiatevi sopra il pollo e guarnite con la **cipolla** caramellata.
- Condite con la salsa allo **yogurt** e accompagnate con gli altri **spicchi di lime**, che potete spremere sull'insalata.



Ti piace cucinare con HelloFresh?
Scarica la nostra app e raccontaci com'è andata!

Buon Appetito!