



Insalata di pollo alla paprika e broccoli con pesto di edamame e limone

35 minuti • Mangiami per primo

14



Insalata Mista



Petto di pollo a fette



Broccoli



Limone



Semi Di Zucca



Edamame



Paprika Dolce



Com'è andata la tua consegna?
Scannerizza il QR code
e faccelo sapere!

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Insalata Mista**	100 g	200 g
Petto di pollo a fette**	250 g	500 g
Broccoli	1 pezzo	2 pezzi
Limone	1 pezzo	2 pezzi
Semi Di Zucca	1 pacchetto	1 pacchetto
Edamame (11)	1 pacchetto	2 pacchetti
Paprika Dolce	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	572 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1533 kJ/ 366 kcal	268 kJ/ 64 kcal
Grassi (g)	11 g	2 g
Grassi saturi (g)	2 g	0.4 g
Carboidrati (g)	14 g	2 g
Zuccheri (g)	12 g	2 g
Fibre (g)	15 g	3 g
Proteine (g)	48 g	8 g
Sale (g)	1 g	0.2 g

Allergeni

11) Soia

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



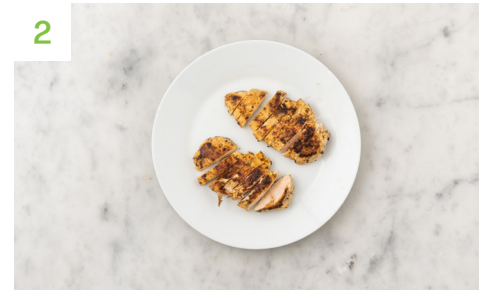
Cuocere i broccoli

- Portate a ebollizione abbastanza **acqua** per lessare il **broccolo**.
- Riducete il **broccolo** a cimette e tuffatele in acqua bollente per 5-6 minuti, dunque scolatele.
- Scaldate un cucchiaio di **olio d'oliva** per persona in una padella su fuoco medio.
- Aggiungete le cimette di **broccolo** e cuocetele per 5-6 minuti circa, finché risulteranno dorate, poi spegnete e tenetele da parte in un piatto in modo che intiepidiscano.



Preparare l'insalata

- Unite l'**insalata** e i **broccoli** tiepidi in una ciotola e condite con un cucchiaino d'**olio** per persona, un pizzico di **sale** e qualche goccia di succo di **limone** a piacere.
- Scaldate di nuovo la padella del pollo, vuota e ripulita, a fuoco medio e senza condimenti e tostate i **semi di zucca** per circa 2-3 minuti.



Cuocere il pollo

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

- Condite nel frattempo il **pollo** con **sale**, **pepe**, un filo di **olio d'oliva** e 1-2 cucchiaini **paprika**.
- Ripulite con carta da cucina la padella usata nello step precedente e scaldatela molto bene a fuoco medio-alto. Cuocete il pollo per 2 minuti, quindi voltatelo, coprite con un coperchio e cuocete per altri 2 minuti.
- Infine, tagliatelo a fettine.



Impiattare

- Componete un letto di **insalata** e **broccoli** nei piatti.
- Adagiatevi sopra le fette di **pollo** e guarnite con il **pesto di edamame** e i **semi di zucca**.
- Guarnite con gli **spicchi di limone** rimanenti.



Preparare la crema di edamame

- Tagliate il **limone** a spicchi.
- Scolate gli **edamame** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Frullateli con 1 cucchiaio di **olio extravergine**, un cucchiaio d'**acqua** per persona, un pizzico di **sale**, **pepe** e qualche goccia di succo di **limone**.
- Mescolate, assaggiate e aggiustate di **sale** e di **pepe**.