



# Petti di pollo speziati e verdure arrosto

con semi di zucca e salsa aioli

40 minuti • Mangiami per primo

3



Petto di pollo a fette



Cipolla



Semi Di Zucca



Mix di spezie stile Medio-Orientale



Aioli



Aceto Balsamico



Zucca



Melanzana



Paprika affumicata



Origano Secco



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

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio d'oliva

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Petto di pollo a fette**	250 g	500 g
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Semi Di Zucca	1 pacchetto	1 pacchetto
Mix di spezie stile Medio-Orientale <b>3) 9)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Aioli <b>8) 9)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Aceto Balsamico <b>14)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Zucca**	1 pezzo	2 pezzi
Melanzana	1 pezzo	2 pezzi
Paprika affumicata <b>9)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Origano Secco	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	528 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1798 kJ/ 430 kcal	341 kJ/ 81 kcal
Grassi (g)	20 g	4 g
Grassi saturi(g)	2 g	0.4 g
Carboidrati (g)	23 g	4 g
Zuccheri (g)	13 g	3 g
Fibre (g)	16 g	3 g
Proteine (g)	36 g	7 g
Sale (g)	2 g	0.4 g

## Allergeni

**3)** Semi di sesamo **8)** Uova **9)** Senape **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 le verdure

- Preriscaldate il forno a 200 °C in modalità statica.
- Sbucciate la **cipolla** e tagliatela a spicchi.
- Riducete la **melanzana** a dadini di 2 cm, raccoglietela in una ciotola con la **zucca** e la **cipolla** e condite uniformemente con 1-2 cucchiaini d'**olio**.
- Posizionate le verdure su una teglia foderata di carta forno, cercando di non sovrapporle, infornate e cuocete per circa 25-30 minuti, mescolando a metà cottura.



## Cuocere il pollo

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

- Riportate la padella dello step precedente su fuoco medio-alto e scaldatela molto bene.
- Cuocete il **pollo** con il suo condimento per 2 minuti, quindi voltatelo, coprite con un coperchio, e cuocete per altri 2 minuti.
- Condite a piacere con **sale** e **pepe**.



## Marinare il pollo

- Mescolate in una ciotola capiente il **mix di spezie** e la **paprika** dosati a piacere, 2-3 cucchiaini di **olio d'oliva** e un pizzico di **sale** e **pepe**.
- Unite il **pollo**, conditelo in modo uniforme e tenetelo al fresco fino alla cottura.



## Condire le verdure

- Nel frattempo, condite le verdure arrostiti con un pizzico di **origano**, un filo d'**olio**, **sale**, **pepe** e l'**aceto balsamico** a piacere e mescolate con cura.



## Tostare i semi di zucca

- Scaldate una padella a fuoco medio-alto senza condimenti e tostate i **semi di zucca** per 2-3 minuti, mescolando di tanto in tanto. Trasferiteli in un piatto a intiepidire.
- Mescolate in una ciotolina la **salsa aioli** con 1 cucchiaino di **acqua**.



## Disporre nei piatti

- Distribuite le **verdure** e il **pollo** nei piatti.
- Guarnite con i **semi di zucca** tostati e accompagnate con la **salsa aioli**.