



Pollo alla paprika e yogurt alle erbe con patate dolci e zucchine arrostate

Famiglia 40 minuti

4



Cosce di pollo



Prezzemolo



Origano Secco



Paprika affumicata



Patata Dolce



Zucchine



Yogurt Greco



Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio
extravergine di oliva

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Cosce di pollo**	500 g	1000 g
Prezzemolo**	5 g	10 g
Origano Secco	1 pacchetto	2 pacchetti
Paprika affumicata 9)	1 pacchetto	2 pacchetti
Patata Dolce	1 pezzo	2 pezzi
Zucchine	2 pezzi	4 pezzi
Yogurt Greco** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	700 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3217 kJ/ 769 Kcal	460 kJ/ 110 Kcal
Grassi (g)	46 g	7 g
Grassi saturi (g)	17 g	2 g
Carboidrati (g)	34 g	5 g
Zuccheri (g)	10 g	1 g
Fibre (g)	5 g	0.7 g
Proteine (g)	56 g	8 g

Allergeni

7) Latte **9)** Senape

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

1



Preparare gli ingredienti

- Preriscaldate il forno a 220°C (200°C se ventilato).
- Tritate finemente il **prezzemolo**.
- Tagliate le **patate dolci** in bastoncini di circa 1,5 cm. (potete tenere la buccia)
- Eliminate le estremità delle **zucchine**, tagliatele a metà e poi in bastoncini di circa 1,5 cm.
- Condite il **pollo** con un filo di **olio extravergine**, 1-2 cucchiaini di **paprika** e **sale**.

3



Condire lo yogurt

- Unite in una ciotolina lo **yogurt**, il **prezzemolo**, un pizzico di **origano**, un filo di **olio extravergine** e un pizzico di **sale**.
- Mescolate con cura per amalgamare i sapori.

2



Infornare il pollo e le verdure

TIP: il pollo sarà ben cotto quando al centro risulterà bianco, opaco e asciutto.

- Disponete su una teglia foderata con carta da forno le **patate dolci** e le **zucchine**, quindi conditele con **sale**, **pepe** e un filo di **olio extravergine**.
- Adagiate su un'altra teglia con carta da forno il **pollo**.
- Infornate le **verdure** e il **pollo** e cuocete per circa 22-25 minuti, finché non risulteranno dorati e fragranti.

4



Disporre nei piatti

- Distribuite il **pollo** nei piatti e accompagnatelo con le **verdure** e un cucchiaino di salsa **yogurt**.
- Servite il restante **yogurt** in una ciotolina a parte.



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

Buon Appetito!