



# Pollo alle cipolle caramellate e pinoli con cavolo nero, riso e maionese alla paprika

35 minuti • Mangiami per primo

14



Cipolla



Petto di pollo a fette



Cavolo Nero



Riso Basmati



Maionese



Paprika affumicata



Pinoli



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

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

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Petto di pollo a fette**	250 g	500 g
Cavolo Nero**	1 pezzo	2 pezzi
Riso Basmati	1 pacchetto	1 pacchetto
Maionese 8)	3 pacchetti	6 pacchetti
Paprika affumicata 9)	1 pacchetto	2 pacchetti
Pinoli	1 pacchetto	1 pacchetto

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	422 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2545 kJ/ 608 kcal	603 kJ/ 144 kcal
Grassi (g)	20 g	5 g
Grassi saturi (g)	2 g	1 g
Carboidrati (g)	68 g	16 g
Zuccheri (g)	5 g	1 g
Fibre (g)	8 g	2 g
Proteine (g)	42 g	10 g
Sale (g)	1 g	0.3 g

## Allergeni

8) Uova 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



## Preparare gli ingredienti

- Eliminate la parte più coriacea del gambo del **cavolo nero** e tagliate le foglie a pezzetti di 3-4 cm.
- Riducete la **cipolla** a fette sottili.
- Scaldate una padella a fuoco medio senza condimenti e tostatevi i **pinoli** per 1-2 minuti, quindi spostateli in un piatto.



## Caramellare le cipolle

- Scaldate intanto un'altra padella a fuoco medio-basso con un filo d'**olio extravergine**. Unite la **cipolla**, un cucchiaino di **zucchero** ogni 2 persone e un pizzico di **sale**. Sfumate con un 1-2 cucchiaini d'**acqua** e fate appassire mescolando spesso per 6-8 minuti, quindi spostate in un piatto.
- Nel frattempo, mescolate in una ciotolina la **maionese** con 1-2 cucchiaini di **paprika** (o più, per un sapore più deciso).



## Lessare il riso

- Trasferite il **riso** in una casseruola e aggiungete 230 ml di **acqua** (per 2 persone).
- Portate a bollore e aggiungete un pizzico di **sale**.
- Abbassate il fuoco al minimo e cuocete per 7-8 minuti con il coperchio, quindi spegnete, sgranate con una forchetta e rimettete subito il coperchio in modo che prosegua la cottura.



## Rosolare il pollo

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

- Condite il **pollo** con un filo d'**olio d'oliva**.
- Riportate sul fuoco la padella dello step precedente, scaldatela molto bene e cuocetevi il **pollo** 2 minuti a fuoco medio-alto, quindi voltatelo, coprite con un coperchio, e cuocete per altri 2 minuti.
- Infine, unite le **cipolle** al pollo e cuocete per 1 minuto mescolando bene.



## Cuocere il cavolo nero

- Riportate la padella usata per i pinoli su fuoco medio con un filo di **olio d'oliva** e rosolate il **cavolo nero** con 5-6 cucchiaini d'**acqua** e con il coperchio per circa 10-12 minuti.
- Alla fine salate e pepate a piacere.



## Disporre nei piatti

- Disponete il **riso** nei piatti e adagiatevi sopra il **pollo** con le **cipolle** e il loro fondo di cottura.
- Accompagnate con il **cavolo nero** e guarnite con i **pinoli**.
- Servite a parte la **maionese** alla **paprika**.