



Pollo, couscous perlato e crema di ricotta con zucchine, paprika e mandorle

35 minuti • Mangiami per primo

5



Petto di pollo a fette



Aglio



Burro



Zucchina



Mandorle



Limone



Paprika Dolce



Couscous perlato



Basilico



Ricotta



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

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

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
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Burro** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Zucchina	2 pezzi	4 pezzi
Mandorle 2)	1 pacchetto	1 pacchetto
Limone	1 pezzo	2 pezzi
Paprika Dolce	2 pacchetti	4 pacchetti
Couscous perlato 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Basilico**	5 g	10 g
Ricotta** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	502 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2361 kJ/ 564 kcal	470 kJ/ 112 kcal
Grassi (g)	16 g	3 g
Grassi saturi(g)	7 g	1 g
Carboidrati (g)	61 g	12 g
Zuccheri (g)	11 g	2 g
Fibre (g)	6 g	1 g
Proteine (g)	47 g	9 g
Sale (g)	0.4 g	0.1 g

Allergeni

2) Frutta a guscio 7) Latte 13) Cereali contenenti glutine

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

- Portate a ebollizione 500 ml di **acqua** per persona.
- Tagliate le **zucchine** a cubetti di circa 1 cm di spessore.
- Tritate grossolanamente le **mandorle**.
- Grattugiate la scorza del **limone** (senza intaccare la parte bianca, che è amara) e tagliatelo a spicchi.
- Mescolate la **ricotta** con un cucchiaino d'**olio**, un pizzico di **sale** e qualche foglia di **basilico** spezzettata, fino a raggiungere la consistenza di una crema.



Condire il pollo

- Mescolate in un piatto fondo un cucchiaino abbondante di **farina** per persona, 1 cucchiaino (o più, per un sapore più deciso) di **paprika** e un pizzico di **sale** e **pepe** a piacere.
- Infarinare con cura il **pollo** premendo bene per fare aderire il **mix di farina e spezie**.



Cuocere il couscous

- Raggiunto il bollore, salate l'acqua e aggiungete 1 cucchiaino di **olio** per persona.
- Cuocetevi il **couscous** al dente, per 9-10 minuti.
- Scolate, condite con un filo di **olio**, un pizzico di **scorza di limone**, qualche foglia di **basilico** spezzettata e tenete da parte al caldo con il coperchio.



Cuocere il pollo

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

- Scaldate molto bene una padella antiaderente con il **burro**, l'**aglio** (potete tenere la buccia) e 1 cucchiaino d'**olio** per persona e cuocetevi il **pollo** 2 minuti a fuoco medio-alto, quindi sfumatelo con il succo di uno spicchio di **limone**, voltatelo, coprite con un coperchio e cuocete per altri 2 minuti.
- Infine, condite a piacere con **sale** e **pepe**.



Tostare le mandorle

- Scaldate nel frattempo una padella senza condimenti e tostatevi le **mandorle** a fuoco medio per 2-3 minuti, mescolando spesso. Quindi spostatele in un piatto.
- Riportate la stessa padella su fuoco medio, aggiungete un cucchiaino d'**olio**, le **zucchine** e 3 cucchiaini d'**acqua**. Cuocete con il coperchio per 6 minuti, mescolando ogni tanto.
- Togliete il coperchio e proseguite per 4 minuti. Alla fine salate a piacere.



Disporre nei piatti

- Disponete nei piatti il **couscous**. Adagiate sopra le **zucchine** e il **pollo** tagliato a fettine.
- Completate con un filo di **olio extravergine** e qualche cucchiaino di crema di **ricotta**.
- Guarnite con le **mandorle**, altro **basilico** spezzettato e un pizzico di **scorza di limone** a piacere.

