



Pollo arrosto agli aromi del Messico con patate novelle, fagiolini e carote al miele

Famiglia 40 minuti

1



Cosce di pollo



Mix di spezie stile Messico



Semi Di Girasole



Aglione



Carota



Fagiolini



Timo



Origano Secco



Paprika Dolce



Miele



Patate Novelle

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
Mix di spezie stile Messico	1 pacchetto	2 pacchetti
Semi Di Girasole	1 pacchetto	1 pacchetto
Aglio	1 pezzo	2 pezzi
Carota	2 pezzi	4 pezzi
Fagiolini**	250 g	500 g
Timo**	1 pacchetto	2 pacchetti
Origano Secco	1 pacchetto	2 pacchetti
Paprika Dolce	1 pacchetto	2 pacchetti
Miele	2 pacchetti	4 pacchetti
Patate Novelle	8 pezzi	16 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	771 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3485 kJ/ 833 Kcal	452 kJ/ 108 Kcal
Grassi (g)	42 g	5 g
Grassi saturi(g)	12 g	2 g
Carboidrati (g)	52 g	6.8 g
Zuccheri (g)	8 g	1 g
Fibre (g)	13 g	1.7 g
Proteine (g)	59 g	7.62 g

Allergeni

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



Tagliare le verdure

- Preriscaldate il forno a 220°C (200°C se ventilato).
- Pelate le **carote** e tagliatele a bastoncini di circa 1 cm di spessore.
- Tagliate a metà le **patate** (potete lasciare la buccia).
- Sbucciate e tagliate a metà l'**aglio**.

3



Cuocere in forno

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

- Foderate una teglia con carta da forno e disponetevi sopra il **pollo**.
- Irroratelo con la **marinata** e, in forno già caldo, cuocetelo per 30-35 minuti circa, fino a quando sarà ben cotto e dorato.
- Dopo circa 10 minuti dall'inizio della cottura del **pollo**, infornate un'altra teglia con **patate, carote e fagiolini** ben glassati e completate la cottura (20-25 minuti).

2



Marinare il pollo e condire le verdure

- Trasferite in una ciotola capiente il **pollo** e conditelo con 1 cucchiaino di **paprika**, 1 cucchiaino di **mix di spezie**, l'**aglio**, un grosso pizzico di **origano**, **sale**, **pepe** e un filo di **olio extravergine**. Mescolate bene e lasciate riposare per qualche minuto.
- Trasferite in un'altra ciotola le **patate**, le **carote** e i **fagiolini** con il **miele**, qualche fogliolina di **timo**, 2-3 cucchiaini di **olio extravergine**, i **semi di girasole** e un pizzico abbondante di **sale**.

4



Disporre nei piatti

- Adagiate il **pollo** su un piatto piano, accompagnatelo con le **verdure** al forno e guarnite con un filo di **olio extravergine** a crudo.



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

Buon Appetito!