Pollo arrosto "di casa" con carote arcobaleno

patate e salsa yogurt all'erba cipollina

Adatto ai Bambini Conta Calorie 45 minuti

5

Patate

Limone

Paprika Dolce

Rosmarino

Carota

Yogurt Greco

Erba Cipollina

Miele

Cosce di pollo disossate senza pelle

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
Patate	2 pezzi	4 pezzi
Limone	1 pezzo	2 pezzi
Paprika Dolce	2 pacchetti	4 pacchetti
Rosmarino**	5 g	10 g
Carota	2 pezzi	4 pezzi
Yogurt Greco** **7)**	1 pacchetto	2 pacchetti
Erba Cipollina**	5 g	10 g
Miele	2 pacchetti	4 pacchetti
Cosce di pollo disossate senza pelle**	300 g	600 g

***Conservare al fresco*

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	**614 g**	**100 g**
Energia (kJ/kcal)	2243 kJ/ 536 Kcal	365 kJ/ 87 Kcal
Grassi (g)	19 g	3 g
Grassi saturi(g)	8 g	1 g
Carboidrati (g)	51 g	8 g
Zuccheri (g)	9 g	1 g
Fibre (g)	8 g	1 g
Proteine (g)	40 g	6 g

Allergeni

7) Latte

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

Riciclami!

MISTO
Carta da fonti gestite in maniera responsabile
FSC® C020930

1

Preparare gli ingredienti

- Preriscaldate il forno a 200°C (180° se ventilato).
- Condite le **cosce di pollo** con un filo d'olio e un pizzico di **sale** su entrambi i lati.
- Mescolate in una ciotolina il **miele**, 1-2 cucchiaini di **paprika** con il succo di uno spicchio di **limone** e spennellate il composto sul **pollo**. Lasciate marinare per 10 minuti al fresco.
- Sbucciate e tagliate le **patate** a spicchi e le **carote** a bastoncino di circa 2 cm.
- Tritate finemente l'**erba cipollina**.

3

Preparare la salsa yogurt

- Trasferite lo **yogurt** in una ciotola. Unite l'**erba cipollina** (tenetene un po' da parte per la decorazione), se gradite il succo di uno spicchio di **limone**, un cucchiaio d'**olio extravergine**, un pizzico di **sale** e una macinata di **pepe**.
- Aggiungete un cucchiaino d'**acqua** se la **salsa** risulta troppo densa per i vostri gusti.
- Mescolate per amalgamare i sapori e tenete da parte al fresco.

2

Infornare le verdure e il pollo

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

- Condite le **verdure** con **olio extravergine**, **sale**, **pepe** e qualche ago di **rosmarino**.
- Disponete le **verdure** in una teglia foderata con carta da forno (possibilmente con i bordi alti).
- Infornate anche il **pollo**, sulla stessa teglia o su un'altra, bagnato con la sua **marinata**.
- Cuocete tutto per 28-30 minuti: se le **carote** dovessero scurirsi troppo toglietele un po' prima.

4

Disporre nei piatti

- Disponete le **verdure** arrostite sulla base di un piatto.
- Aggiungete le **cosce di pollo** alla **paprika** e terminate con un cuccchiaio di **salsa yogurt**.
- Decorate con **erba cipollina** e una macinata di **pepe**. Servite la rimanente **salsa yogurt** in una ciotolina a parte.

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

Buon Appetito!