



# Straccetti di pollo all'arancia con couscous alle verdure e nocciole tostate

35 minuti • Mangiami per primo

14



Petto di pollo a fette



Arancia



Pomodoro



Cipollotto



Couscous



Paprika Dolce



Salsa di Soia



Prezzemolo



Nocciole



Zucchine



Brodo Granulare Vegetale



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

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio d'oliva

## 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
Arancia	1 pezzo	2 pezzi
Pomodoro	1 pezzo	2 pezzi
Cipollotto	1 pezzo	2 pezzi
Couscous <b>13</b> )	1 pacchetto	2 pacchetti
Paprika Dolce	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa di Soia <b>11</b> <b>13</b> )	1 pacchetto	1 pacchetto
Prezzemolo**	5 g	10 g
Nocciole <b>2</b> )	1 pacchetto	1 pacchetto
Zucchine	1 pezzo	2 pezzi
Brodo Granulare Vegetale <b>10</b> )	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	499 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2324 kJ/ 556 kcal	466 kJ/ 111 kcal
Grassi (g)	8 g	2 g
Grassi saturi(g)	1 g	0.2 g
Carboidrati (g)	71 g	14 g
Zuccheri (g)	12 g	2 g
Fibre (g)	14 g	3 g
Proteine (g)	44 g	9 g
Sale (g)	3 g	0.6 g

## Allergeni

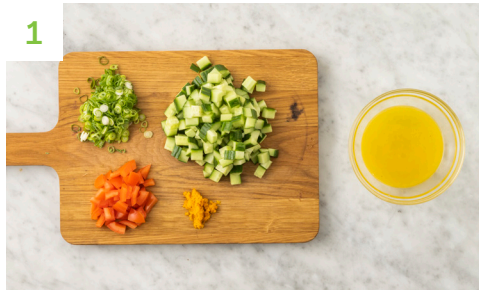
**2)** Frutta a guscio **10)** Sedano **11)** Soia **13)** Cereali contenenti glutine

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

- Affettate il **cipollotto** a rondelle.
- Tritate finemente il **prezzemolo**.
- Eliminate le estremità della **zucchina** e riducetela a dadini.
- Tagliate il **pomodoro** a metà, eliminate i semi con un cucchiaino e tagliatelo a dadini.
- Tagliate il **pollo** a striscioline di circa 2 cm di spessore.
- Grattugiate la scorza dell'**arancia** (senza intaccare la parte bianca, che è amara), tagliatela a metà e spremetene il succo.
- Tritate grossolanamente le **nocciole**.



## Cuocere il pollo

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

- Scaldate un filo d'**olio d'oliva** in una padella antiaderente e fate rosolare il **pollo** con il **cipollotto** a fuoco medio per 3-4 minuti.
- Aggiungete la **salsa di soia**, coprite e continuate la cottura per altri 4-6 minuti, finché il pollo sarà cotto.
- Alzate la fiamma e sfumate con il **succo d'arancia** per 1-2 minuti.



## Cuocere il couscous

- Portate a bollire una pentola con 200 ml di **acqua** (per 2 persone).
- Raggiunto il bollore unite il **brodo**, 1 cucchiaino di **olio extravergine** e spegnete il fuoco: versate dentro il **couscous** e chiudete con un coperchio.
- Lasciate riposare per 5-7 minuti, senza aprire.



## Condire il couscous

- Condite intanto il **couscous** con 1 cucchiaino di **paprika** (o di più, per un gusto più deciso), 1 cucchiaino di **olio d'oliva** a testa, un pizzico generoso di **prezzemolo** tritato.
- Unite poi il **pomodoro** e le **zucchine**, condite con un pizzico di **sale** e un altro filo di **olio d'oliva**, se necessario. Mescolate con cura per amalgamare i sapori.



## Tostare le nocciole

- Scaldate una padella senza condimenti e tostate le **nocciole** per circa 2 minuti, mescolando spesso, quindi spostatele in un piatto.
- Riportate su fuoco medio la stessa padella, scaldatela molto bene e rosolatevi le **zucchine** con 1 cucchiaino d'**olio**, 3 cucchiaini d'**acqua** e 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 il **couscous** alla **paprika** nei piatti e adagiatevi sopra gli straccetti di **pollo all'arancia**.
- Guarnite con il **prezzemolo** tritato rimasto, le **nocciole** tostate e un pizzico di scorza d'**arancia** a piacere.
- Terminate il piatto con un filo d'**olio extravergine**.