



Pollo dorato e ratatouille di verdure alla provenzale

con peperoni, zucchine, pomodori e patate

Meno di 50g Carbs

Preparation time : 50 min.



What did you think of this recipe?
Scan the QR code to share your feedback.

Find the full recipe and preparation details online.
<https://hfresh.cottey.fr/it-IT/recipes/pollo-dorato-e-ratatouille-di-verdure-alla-provenzale-8>

Detach me! _____

Before you start

Plan ahead by checking the use-by dates of your ingredients. Rinse fresh produce and prepare the quantities listed below.

Utensils

Ciotolina, Ciotola, Pirofila

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Limone (pezzo(i))	½	1	1½
Cosce di pollo disossate senza pelle 100% italiane (g)	600	1200	1800
Zucchini (pezzo(i))	1	2	3
Peperone (pezzo(i))	1	2	3
Pomodorini Datterini (g)	150	250	450
Patate (pezzo(i))	8	16	24
Timo essiccato (pacchetto)	1	2	3
Maionese (pacchetto)	2	4	6
Senape (pacchetto)	1	2	3
Olio d'oliva (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Sale (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Pepe (q.b.)	to taste	to taste	to taste

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Energia	744 Kcal
Energia (kJ)	3115 kJ
Grassi	30.9 g
di cui Acidi Grassi Saturi	7.2 g
Carboidrati	49.6 g
di cui Zuccheri	9.6 g
Fibre	10.6 g
Proteine	65.2 g
Sodio	240.3 mg

Allergens

Può contenere tracce di allergeni, Cereali contenenti glutine, Sedano, Soia, Semi di sesamo, Pesce, Latte, Crostacei, Uova, Senape, Anidride solforosa e solfiti, Frutta a guscio

Always check the product labels for allergen information.



Preparare gli ingredienti

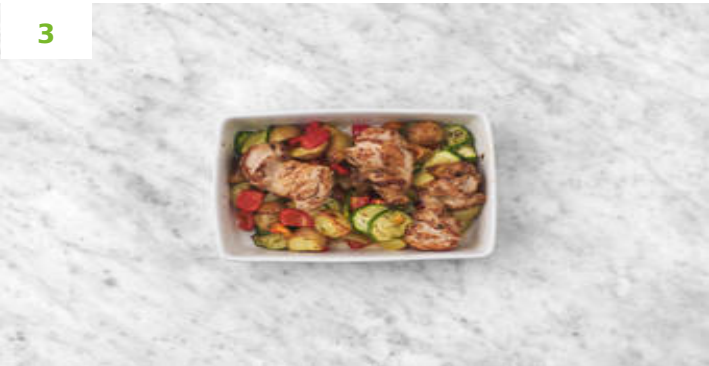
IMPORTANTE: le quantità per preparare la ricetta in base al numero di porzioni sono riportate nella tabella ingredienti!

Preriscaldate il forno a 220 °C (oppure 200° se ventilato).

Tagliate il **limone** a spicchi.

In una ciotola, mescolate un filo d'**olio** con **sale**, **pepe** e il succo di 1-2 spicchi di **limone** a persona.

Unite il **pollo**, mescolate bene per condirlo in modo uniforme e tenete da parte a marinare.



Aggiungere il pollo

Trascorsi 20 minuti, estraete la pirofila dal forno, facendo attenzione a non bruciarvi.

Adagiate il **pollo** sopra le verdure, infornate nuovamente e proseguite la cottura per altri 10-15 minuti, finché il pollo non è più rosa al centro.

Nel frattempo, mescolate in una ciotolina la **maionese** con la **senape** (ha un sapore pungente, dosate a piacere o servitele separate).



Tagliare e cuocere le verdure

Riducete le **zucchine** a rondelle di circa 1 cm.

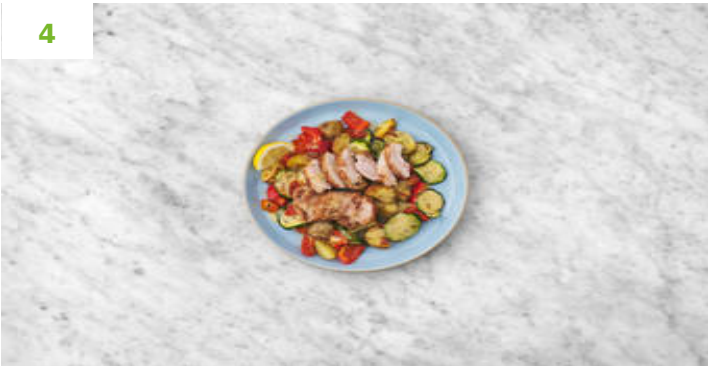
Tagliate il **peperone** a tocchetti di circa 2-3 cm.

Tagliate i **pomodorini** a metà.

Tagliate le **patate** a metà o in quarti se sono più grandi delle altre (potete tenere la buccia).

Raccogliete tutte le verdure in una ciotola e conditele uniformemente con un generoso filo d'**olio**, **sale**, **pepe** e un pizzico di **timo**.

Disponete le **verdure** in una pirofila e cuocate in forno caldo per circa 20 minuti.



Disporre nei piatti

Disponete nei piatti le **verdure** e il **pollo**.

Guarnite con gli spicchi di **limone**.

Enjoy your meal!