



Pollo "katsu" impanato alla giapponese con riso Jasmine, peperoni e zucchine glassati

35 minuti • Uova non incluse • Mangiami per primo

15



Zenzero



Aglio



Zucchina



Riso Jasmine



Panko (pangrattato giapponese)



Petto di pollo a fette



Salsa di Soia



Peperone



Miele



Lime



La tua opinione conta! Apri la sezione della app "Il mio menù" e scorri le settimane precedenti per lasciare un voto alle ricette: la tua opinione aiuterà i nostri chef a creare piatti ancora più buoni!

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

Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Zucchini**	1 pezzo	2 pezzi
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto
Panko (pangrattato giapponese) 13)	2 pacchetti	4 pacchetti
Petto di pollo a fette**	250 g	500 g
Salsa di Soia 11) 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Peperone**	1 pezzo	2 pezzi
Miele	2 pacchetti	4 pacchetti
Lime	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	479 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2400 kJ/ 574 kcal	501 kJ/ 120 kcal
Grassi (g)	4 g	1 g
Grassi saturi (g)	1 g	0.2 g
Carboidrati (g)	94 g	20 g
Zuccheri (g)	12 g	3 g
Fibre (g)	7 g	2 g
Proteine (g)	42 g	9 g
Sale (g)	2 g	0.5 g

Allergeni

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



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito hellofresh.it



Cuocere le verdure

TIP: lo zenzero ha un sapore particolare, dosatelo secondo i vostri gusti.

- Sbucciate e grattugiate un tocchetto di **zenzero** e l'**aglio**.
- Tagliate la **zucchini** a rondelle di circa 0,5 cm.
- Riducete il **peperone** a striscioline di 1 cm.
- Scaldate una padella a fuoco medio con un cucchiaio d'**olio** e soffriggete **aglio** e **zenzero** per 1 minuto. Aggiungete **peperone**, **zucchini** e 3 cucchiaini d'**acqua** e cuocete con il coperchio per 10 minuti, mescolando ogni tanto.
- Togliete il coperchio e proseguite la cottura per 4 minuti.



Impanare il pollo

- Preparate 2 piatti fondi: nel primo raccogliete 1 **uovo**, nel secondo disponete il **panko** con **sale** e **pepe**.
- Passate il **pollo** prima nell'uovo, poi impanatelo nel panko.



Cuocere il riso

- Trasferite il **riso** in una casseruola con 230 ml di **acqua** (per 2 persone).
- Portate a bollire e aggiungete un pizzico di **sale**.
- Abbassate il fuoco al minimo e cuocete per 12 minuti con il coperchio, quindi spegnete e lasciate coperto fino al momento di servire.



Friggere il pollo

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

- Scaldate a fuoco medio una padella con abbastanza **olio** da ricoprirne il fondo. Una volta caldo, friggete il **pollo** per circa 2-3 minuti per lato, o finché sarà dorato.
- Trasferitelo su un piatto con carta da cucina per rimuovere l'olio in eccesso e salate a piacere.



Preparare la salsa

- Mescolate la **salsa di soia** e il **miele**.
- Versata la salsa ottenuta sulle **verdure** e proseguite la cottura per 1-2 minuti, finché la salsa si sarà un po' ristretta e le verdure saranno glassate.



Disporre nei piatti

- Disponete il **pollo** nei piatti con il **riso** e le **verdure**.
- Accompagnate con uno spicchio di **lime**.

Buon Appetito!