



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

35 minuti • Uova non incluse • Mangiami per primo

15



Zerzero



Aglio



Zucchina



Riso Jasmine



Panko (pan grattato 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
Zucchina**	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](https://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 **zucchina** a rondelle di circa 0,5 cm.
- Riducete il **peperone** a striscioline di 1 cm.
- Scaldate una padella a fuoco medio con un cucchiaino d'**olio** e soffriggete **aglio** e **zenzero** per 1 minuto. Aggiungete **peperone**, **zucchina** 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!