



# Polpette di pollo in salsa agrodolce con riso Basmati e spinaci allo zenzero e soia

25 minuti • Mangiami per primo

3



Salsa agrodolce



Riso Basmati



Zenzero



Salsa di Soia



Spinaci



Polpette di pollo



Semi Di Sesamo



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

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Salsa agrodolce	1 pacchetto	2 pacchetti
Riso Basmati	1 pacchetto	1 pacchetto
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Salsa di Soia <b>11</b> <b>13</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Spinaci**	250 g	500 g
Polpette di pollo**	1 pacchetto	2 pacchetti
Semi Di Sesamo <b>3</b>	1 pacchetto	1 pacchetto

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>368 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2256 kJ/ 539 kcal	614 kJ/ 147 kcal
Grassi (g)	10 g	3 g
Grassi saturi (g)	2 g	1 g
Carboidrati (g)	79 g	21 g
Zuccheri (g)	10 g	3 g
Fibre (g)	4 g	1 g
Proteine (g)	31 g	9 g
Sale (g)	4 g	1 g

## Allergeni

**3)** Semi di sesamo **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)

1



## Cuocere il riso

- Trasferite il **riso** in una casseruola con 230 ml di **acqua** (per 2 persone).
- Portate a bollore e aggiungete un pizzico di **sale**.
- Abbassate il fuoco al minimo e cuocete per 7-8 minuti con il coperchio, quindi spegnete e lasciate coperto fino al momento di servire.

3



## Cuocere le polpette

**TIP: le polpette saranno cotte quando all'interno la carne risulterà bianca e opaca.**

- Scaldate un filo d'**olio d'oliva** in una padella a fuoco medio-alto.
- Unite un pizzico di **sale**, la **salsa agrodolce** e 2-3 cucchiaini d'**acqua**.
- Aggiungete le **polpette** e cuocetele per 5-6 minuti con coperchio, mescolando di tanto in tanto.
- Togliete il coperchio e proseguite la cottura per altri 2-3 minuti, o finché le polpette saranno dorate e il fondo di cottura si sarà un po' asciugato.

2



## Cuocere gli spinaci

- Tagliate un po' di **zenzero** a rondelle (potete tenere la buccia).
- Scaldate un cucchiaio d'**olio** in una padella antiaderente. Unite lo zenzero e rosolatelo per 1-2 minuti, quindi aggiungete gli **spinaci** e fateli appassire con il coperchio per 2-3 minuti.
- Togliete il coperchio, aggiungete la **salsa di soia** e proseguite la cottura a fuoco alto senza coperchio per altri 1-2 minuti.

4



## Disporre nei piatti

- Disponete il **riso** nei piatti.
- Adagiate sopra le **polpette** e accompagnate con gli **spinaci**.
- Guarnite con i **semi di sesamo**.

**Buon Appetito!**