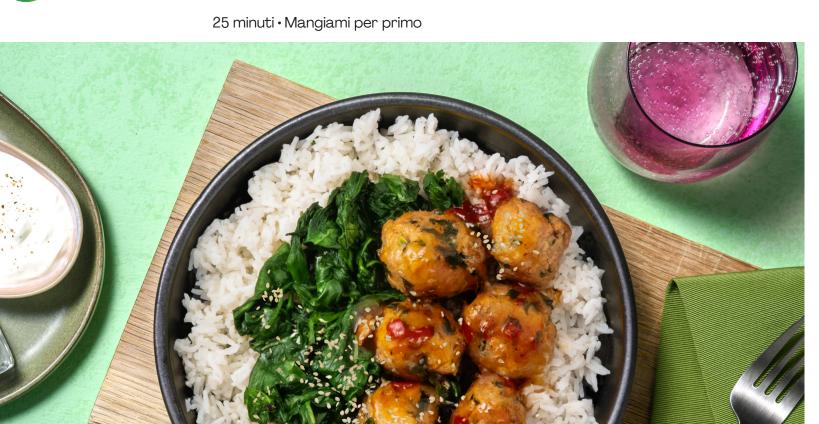


# Polpette di pollo in salsa agrodolce

con riso Basmati e spinaci allo zenzero e soia









Salsa agrodolce

Riso Basmati





Zenzero

Salsa di





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!

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinarel

# Ingredienti

	2P	4P
Salsa agrodolce	1 pacchetto	2 pacchetti
Riso Basmati	1 pacchetto	1 pacchetto
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Salsa di Soia 11) 13)	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

<sup>\*\*</sup>Conservare al fresco

### Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	368 g	100 g
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





## 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.



## 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 cucchiai 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' ascuigato.



# 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.



# Disporre nei piatti

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