



# Pollo agro-piccante alla coreana con riso Jasmine e padellata di cavolo e carote

35 minuti • Piccante • Mangiami per primo

1



Petto di pollo a fette



Zenzero



Olio di sesamo



Salsa di Soia



Salsa agrodolce



Mix di Carote e  
Cavolo Cappuccio



Cipollotto



Semi Di Sesamo



Sriracha



Riso Jasmine



Ketchup



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?  
Scansiona il QR code e lascia un commento!

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
Petto di pollo a fette**	250 g	500 g
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Olio di sesamo <b>3)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa di Soia <b>11) 13)</b>	2 pacchetti	4 pacchetti
Salsa agrodolce	1 pacchetto	2 pacchetti
Mix di Carote e Cavolo Cappuccio**	200 g	400 g
Cipollotto**	1 pezzo	2 pezzi
Semi Di Sesamo <b>3)</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
<b>Sriracha</b> 🌶️	1 pacchetto	2 pacchetti
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto
Ketchup	2 pacchetti	4 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>394 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2477 kJ/ 592 kcal	629 kJ/ 150 kcal
Grassi (g)	11 g	3 g
Grassi saturi(g)	2 g	1 g
Carboidrati (g)	77 g	19 g
Zuccheri (g)	16 g	4 g
Fibre (g)	5 g	1 g
Proteine (g)	40 g	10 g
Sale (g)	5 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)



## 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 12 minuti con il coperchio, quindi spegnete e lasciate coperto fino al momento di servire, quindi sgranatelo con una forchetta e conditelo con un cucchiaino di **olio di sesamo**.



## Cuocere il pollo

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

- Nel frattempo, scaldate molto bene una padella antiaderente a fuoco medio-alto con 1 cucchiaino d'**olio**, unite il **pollo** e cuocetelo per circa 2 minuti.
- Voltatelo, coprite con un coperchio e cuocete per altri 2 minuti.



## Tagliare le verdure

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

- Sbucciate un pezzetto di **zenzero** e tritatelo finemente.
- Tagliate il **cipollotto** a rondelle sottili, tenete da parte un po' della parte verde per guarnire.



## Condire il pollo

- Raccogliete in una ciotola la **salsa agrodolce**, il **ketchup**, la **salsa di soia** rimanente, 1-2 cucchiaini di **zenzero**, un cucchiaino di salsa **sriracha** (omettetela se non gradite il piccante, la ricetta sarà comunque deliziosa) e mescolate bene.
- Una volta cotto, condite il **pollo** in modo uniforme con la salsa ottenuta.



## Rosolare le verdure

- Scaldate una padella con 1-2 cucchiaini d'**olio** a fuoco medio e rosolatevi il **cipollotto** insieme al **mix di cavolo e carote** per 5-6 minuti, mescolando spesso.
- Unite 1 cucchiaino di **salsa di soia** e cuocete un altro minuto.



## Disporre nei piatti

- Disponete il **pollo** nei piatti con le **verdure**.
- Accompagnate con il **riso**, guarnito con **semi di sesamo** e la parte verde del **cipollotto** tenuta da parte.

Buon Appetito!