

# Wrap fusion di pollo in agrodolce con peperoni stufati, insalata e sriracha

25 minuti • Mangiami per primo • Piccante

19



Petto di pollo a fette



Semi Di Sesamo



Cipolla



Sriracha



Ketchup



Peperone



Mini Tortilla Di Farina Bianca



Zenzero



Salsa di Soia



Insalata Mista



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

**Ricetta personalizzata:** Prestate attenzione ai riquadri rosa presenti su questa scheda se avete scelto di aggiungere o sostituire una proteina alla vostra ricetta.

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



## 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
Semi Di Sesamo <b>3)</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Sriracha 	1 pacchetto	2 pacchetti
Ketchup	2 pacchetti	4 pacchetti
Peperone	1 pezzo	2 pezzi
Mini Tortilla Di Farina Bianca <b>13)</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Salsa di Soia <b>11) 13)</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Insalata Mista**	50 g	100 g

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	401 kg	100 g	526 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2297 kJ/ 549 kcal	574 kJ/ 137 kcal	2872 kJ/ 687 kcal	547 kJ/ 131 kcal
Grassi (g)	15 g	4 g	17 g	3 g
Grassi saturi (g)	6 g	2 g	7 g	1 g
Carboidrati (g)	57 g	14 g	57 g	11 g
Zuccheri (g)	10 g	3 g	10 g	2 g
Fibre (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Proteine (g)	42 g	11 g	72 g	14 g
Sale (g)	4 g	1 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 [helloworldfresh.it](http://helloworldfresh.it)

1



## Cuocere le verdure

- Sbucciate la **cipolla** e tagliatela a fettine sottili.
- Sbucciate e tritate finemente (o grattugiate) un po' di **zenzero** a piacere.
- Private il **peperone** dei semi e riducetelo a fettine di circa 1 cm.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella antiaderente a fuoco medio-alto. Aggiungete la **cipolla**, lo **zenzero** e i **peperoni**, condite con **sale**, **pepe** e cuocete per 5-6 minuti con il coperchio, finché i peperoni si saranno ammorbiditi.

3



## Scaldare le tortillas

- Nel frattempo, scaldate le **tortillas** in una padella antiaderente senza condimenti per 1-2 minuti per lato.
- In alternativa, scaldatele in forno a microonde per circa 1 minuto.

2



## Unire pollo e salsa

**TIP: il pollo sarà cotto quando non sarà più rosa al centro.**

- Tagliate il **pollo** a striscioline di circa 2 cm.
- Unitelo in padella e cuocete per circa 6-8 minuti, o finché sarà dorato.
- Raccogliete in una ciotolina la **salsa di soia**, il **ketchup**, 1 cucchiaino di **zucchero** (per 2 persone) e la **sriracha** (omettetela se non gradite il piccante, la ricetta sarà comunque deliziosa).
- Versate la salsa su verdure e pollo e proseguite la cottura per altri 1-2 minuti, mescolando spesso.

4



## Disporre nei piatti

- Disponete un po' di **pollo** e **verdure** su ciascuna **tortillas**, unite un po' di **insalata** e spolverizzate con i **semi di sesamo**, poi richiudete le tortillas sino a formare dei **wrap**.

Buon Appetito!