



Korma indiano - curry di pollo e zucca con latte di cocco e riso Jasmine

25 minuti • Mangiami per primo

18



Riso Jasmine



Latte Di Cocco



Pasta Di Curry Giallo



Cosce di pollo
disossate senza pelle



Zucca



Porro



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,
Farina

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto
Latte Di Cocco	1 pacchetto	2 pacchetti
Pasta Di Curry Giallo 9)	1 pacchetto	2 pacchetti
Cosce di pollo dissossate senza pelle**	300 g	600 g
Zucca**	1 pezzo	1 pezzo
Porro**	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	478 g	100 g	628 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2879 kJ/688 kcal	603 kJ/144 kcal	3752 kJ/897 kcal	598 kJ/143 kcal
Grassi (g)	28 g	6 g	39 g	6 g
Grassi saturi(g)	18 g	4 g	21 g	3 g
Carboidrati (g)	68 g	14 g	68 g	11 g
Zuccheri (g)	8 g	2 g	8 g	1 g
Fibre (g)	8 g	2 g	8 g	1 g
Proteine (g)	38 g	8 g	66 g	11 g
Sale (g)	1 g	0 g	2 g	0 g

Allergeni

9) Senape

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



Lessare 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.



Cuocere il curry

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

- Agitate delicatamente la confezione del **latte di cocco** per uniformare la consistenza.
- Bagnate pollo e verdure con il **latte di cocco** e 1 cucchiaio d'**acqua** per persona.
- Coprite con un coperchio e proseguite la cottura per 15-16 minuti a fuoco medio-basso, finché la zucca sarà tenera.



Preparare gli ingredienti

- Eliminate la guaina più esterna del **porro** e tagliatelo a rondelle sottili.
- Scaldare 2 cucchiaini d'**olio** a fuoco medio in un'ampia padella antiaderente e rosolatevi il **porro** e la **zucca** per 4-5 minuti.
- Tagliate il **pollo** a tocchetti di 2 cm, raccoglietelo in un piatto fondo con 2-3 cucchiaini di **farina** e impanatelo uniformemente.
- Aggiungete il **pollo**, un pizzico di **sale**, **pepe**, la **pasta di curry** e proseguite la cottura per 3-4 minuti.



Disporre nei piatti

- Distribuite il **riso** nei piatti.
- Adagiate sopra il **pollo** con la **zucca**.

Buon Appetito!