

Pollo saltato alle mandorle e carote

con salsa di soia e riso Jasmine

25 minuti • Mangiami per primo







Salsa di Soia

Petto di pollo a fette





Riso Jasmine

Mandor





Cipolla

Erba Cipollina



Carota





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.

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinarel

Ingredienti

	2P	4P	
Salsa di Soia 11) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti	
Petto di pollo a fette**	250 g	500 g	
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto	
Mandorle 2)	2 pacchetti	4 pacchetti	
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi	
Erba Cipollina**	5 g	5 g	
Carota**	2 pezzi	4 pezzi	

^{**}Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per	Per	Per	Per
	porzione	100g	porzione	100g
per gli ingredienti non cucinati	378 g	100 g	502 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2491 kJ/	660 kJ/	3066 kJ/	610 kJ/
	595 kcal	158 kcal	733 kcal	146 kcal
Grassi (g)	14 g	4 g	16 g	3 g
Grassi saturi(g)	2 g	0 g	2 g	1 g
Carboidrati (g)	71 g	19 g	71 g	14 g
Zuccheri (g)	3 g	1 g	3 g	1 g
Fibre (g)	6 g	2 g	6 g	1 g
Proteine (g)	44 g	12 g	74 g	15 g
Sale (g)	4 g	1 g	4 g	1 g

Allergeni

2) Frutta a guscio 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.

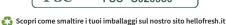
Mi raccomando!

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







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 pollo

TIP: il pollo sarà cotto quando risulterà opaco e chiaro al centro.

- Unite il pollo nella padella con le verdure e cuocete a fuoco medio per 5-6 minuti.
- Sfumate con la salsa di soia e 5-6 cucchiai d'acqua (per 2 persone) e proseguite la cottura per altri 2 minuti circa, finché la salsa si sarà leggermente addensata.
- Nel frattempo, tritate grossolanamente le mandorle.
- Tritate finemente l'erba cipollina.



Preparare gli ingredienti

- Sbucciate e affettate sottilmente la cipolla.
- Sbucciate le **carote** e affettatele a rondelle di circa 0,5 cm.
- Rosolatele le verdure con un filo d'olio in una padella antiaderente per 2-3 minuti a fuoco medio-alto. Aggiungete 2-3 cucchiai d'acqua (per 2 persone), coprite con un coperchio e cuocete per 5 minuti.
- Nel frattempo, disponete 1-2 cucchiai di farina in un piatto con un pizzico di sale e pepe. Tagliate il pollo a striscioline e infarinatelo in modo uniforme.



Disporre nei piatti

- Disponete nei piatti il **pollo** con le **carote** e guarnitelo con le **mandorle**.
- Accompagnate con il **riso** e spolverizzatelo con un pizzico di **erba cipollina**.