



# Pollo croccante ai semi di sesamo con burro al miso, riso e insalata

25 minuti • Mangiami per primo

1



Petto di pollo a fette



Panko (pangrattato giapponese)



Limone



Burro



Insalata Mista



Riso Jasmine



Pasta di Miso



Semi Di Sesamo



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: Olio d'oliva, Sale, Aceto

## 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
Panko (pangrattato giapponese <b>13</b> )	1 pacchetto	2 pacchetti
Limone	1 pezzo	2 pezzi
Burro** <b>7</b> )	2 pacchetti	4 pacchetti
Insalata Mista**	100 g	200 g
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto
Pasta di Miso <b>11</b> ) <b>13</b> )	1 pacchetto	2 pacchetti
Semi Di Sesamo <b>3</b> )	1 pacchetto	1 pacchetto

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	348 g	100 g	473 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2709 kJ/ 648 kcal	779 kJ/ 186 kcal	3285 kJ/ 785 kcal	694 kJ/ 166 kcal
Grassi (g)	16 g	4 g	18 g	4 g
Grassi saturi(g)	6 g	2 g	7 g	1 g
Carboidrati (g)	82 g	24 g	82 g	17 g
Zuccheri (g)	3 g	1 g	3 g	1 g
Fibre (g)	4 g	1 g	4 g	1 g
Proteine (g)	43 g	12 g	73 g	15 g
Sale (g)	2 g	1 g	3 g	1 g

## Allergeni

**3**) Semi di sesamo **7**) Latte **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](http://hellofresh.it)



## Cuocere il riso

**TIP: tenete il coperchio fino al momento di servire, il riso continuerà a cuocere nel suo vapore.**

- 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.



## Preparare la salsa

- Raccogliete in un pentolino il **burro**, il **miso** e, per 2 persone, il succo di mezzo **limone** e 2 cucchiaini d'**acqua** e portate a bollore a fuoco basso.
- Una volta raggiunta l'ebollizione spegnete e tenete da parte.
- Nel frattempo, condite l'**insalata** con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.



## Preparare il pollo

- Tenete da parte un cucchiaino di **semi di sesamo** per guarnire e disponete il resto in un piatto fondo insieme al **panko**.
- Riducete il **pollo** a striscoline, ungetele con un filo d'**olio** e passatele nel mix di panko e sesamo,



## Disporre nei piatti

- Distribuite nei piatti il **pollo** e irroratelo con la **salsa**.
- Accompagnate con il **riso**, spolverizzandolo con i **semi di sesamo** tenuti da parte, l'**insalata** e uno spicchio di **limone**.



## Cuocere il pollo

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

- Scaldate bene un generoso filo d'**olio** in una padella a fuoco medio.
- Unite il **pollo** e cuocete 3-4 minuti per lato, finché sarà dorato e croccante.
- Trasferitelo su un piatto con carta da cucina per eliminare l'olio in eccesso e salate a piacere.

Buon Appetito!