



Tonkatsu - pollo fritto alla giapponese con peperoni e zucchine in salsa di soia e miele

35 minuti • Uova non incluse • Mangiami per primo

3



Zenzero



Aglio



Zucchini



Riso Jasmine



Panko (pangrattato giapponese)



Petto di pollo a fette



Salsa di Soia



Peperone



Miele



Lime



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, Uova

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Zucchini**	1 pezzo	2 pezzi
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto
Panko (pangrattato giapponese) 13	1 pacchetto	2 pacchetti
Petto di pollo a fette**	250 g	500 g
Salsa di Soia 11 13	1 pacchetto	1 pacchetto
Peperone**	1 pezzo	2 pezzi
Miele	2 pacchetti	4 pacchetti
Lime	1 pezzo	1 pezzo

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	479 g	100 g	604 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2391 kJ/ 571 kcal	499 kJ/ 119 kcal	2966 kJ/ 709 kcal	491 kJ/ 117 kcal
Grassi (g)	4 g	1 g	6 g	1 g
Grassi saturi (g)	1 g	0 g	2 g	0 g
Carboidrati (g)	94 g	20 g	94 g	16 g
Zuccheri (g)	12 g	3 g	12 g	2 g
Fibre (g)	6 g	1 g	6 g	1 g
Proteine (g)	42 g	9 g	72 g	12 g
Sale (g)	2 g	0 g	2 g	0 g

Allergeni

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



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.



Impanare il pollo

- Preparate 2 piatti fondi: nel primo sguosciate 1 **uovo** e sbattatelo con una forchetta, nel secondo raccogliete il **panko** con un pizzico di **sale** e **pepe**.
- Passate il **pollo** prima nell'uovo, poi impanatelo nel panko.



Cuocere le verdure

- Sbucciate **aglio** e **zenzero** e grattugiateli o tritateli finemente (dosate entrambi a piacere).
- Tagliate la **zucchini** a rondelle di circa 0,5 cm. Riducete il **peperone** a striscioline di 1 cm.
- Scaldate una padella a fuoco medio con un cucchiaio d'**olio** e soffriggete **aglio** e **zenzero** per 1 minuto. Aggiungete **peperone**, **zucchini**, 3 cucchiaini d'**acqua** (per 2 persone) e cuocete con il coperchio per 10 minuti, mescolando ogni tanto.
- Togliete il coperchio e proseguite la cottura per circa 4 minuti.



Friggere il pollo

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

- Scaldate a fuoco medio una padella con abbastanza **olio** da ricoprirne il fondo. Una volta caldo, friggete il **pollo** per circa 2-3 minuti per lato, o finché sarà dorato.
- Trasferitelo su un piatto con carta da cucina per rimuovere l'olio in eccesso e salate a piacere.



Preparare la salsa

- Mescolate la **salsa di soia** e il **miele**.
- Versata la salsa ottenuta sulle **verdure** e proseguite la cottura per 1-2 minuti, finché la salsa si sarà un po' ristretta e le verdure saranno tenere e dorate.



Disporre nei piatti

- Disponete il **pollo** nei piatti con il **riso** e le **verdure**.
- Accompagnate con uno spicchio di **lime**.

Buon Appetito!