



# Bistecche di pollo marinate all'asiatica con patate, porri e maionese allo zenzero

20 minuti • Mangiami per primo

11



Cosce di pollo disossate senza pelle



Marinatura stile Asia



Miele 100% italiano



Patate



Maionese



Zenzero



Porro



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: 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
Cosce di pollo disossate senza pelle**	300 g	600 g
Marinatura stile Asia <b>11) 13)</b>	1 bustina	2 bustine
Miele 100% italiano	2 pacchetti	4 pacchetti
Patate	2 pezzi	4 pezzi
Maionese <b>8)</b>	2 pacchetti	4 pacchetti
Zenzero	1 pezzo	1 pezzo
Porro**	1 pezzo	2 pezzi
Insalata Mista**	100 g	200 g

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	488 g	100 g	638 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2112 kJ/ 505 kcal	433 kJ/ 104 kcal	2984 kJ/ 713 kcal	468 kJ/ 112 kcal
Grassi (g)	21 g	4 g	32 g	5 g
Grassi saturi (g)	4 g	1 g	7 g	1 g
Carboidrati (g)	44 g	9 g	44 g	7 g
Zuccheri (g)	11 g	2 g	11 g	2 g
Fibre (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Proteine (g)	35 g	7 g	64 g	10 g
Sale (g)	1 g	0 g	2 g	0 g

## Allergeni

**8)** Uova **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)

1



### Cuocere le patate e il porro

- Pelate e tagliate le **patate** a cubetti di 2 cm. Scaldate un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio.
- Aggiungete le **patate** e 2-3 cucchiaini d'**acqua**. Coprite con il coperchio e cuocete per 12-15 minuti, mescolando di tanto in tanto e aggiungendo altri 1-2 cucchiaini d'acqua se le patate dovessero attaccarsi.
- Tagliate il **porro** a rondelle sottili.
- Rimuovete il coperchio, aggiungete il **porro** e proseguite la cottura per 4-5 minuti, finché saranno dorate. Alla fine salate a piacere.

3



### Condire le verdure

- Nel frattempo, mescolate in una ciotolina il **miele** con la **marinatura**.
- Una volta cotto, spegnete il fuoco e spennellate il pollo con il mix di marinatura e miele (potete usare le dita).
- Condite l'**insalata** (ricordate di lavarla bene) con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.
- Pelate lo **zenzero** e grattugiatene un po' a piacere, quindi raccoglietelo in una ciotolina con la **maionese**.

2



### Cuocere il pollo

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

- Scaldate molto bene una padella antiaderente con un filo d'**olio**.
- Cuocete il **pollo** 5-6 minuti a fuoco medio-alto. Salate, voltatelo, coprite con un coperchio e cuocete per altri 5-6 minuti.

4



### Disporre nei piatti

- Disponete il **pollo** nei piatti.
- Accompagnate con le **verdure**, l'**insalata** e la **maionese** allo **zenzero**.

Buon Appetito!