



Curry cremoso di pollo e verdure con latte di cocco e tortillas croccanti

40 minuti • Mangiami per primo

2



Prezzemolo



Latte Di Cocco



Zucchina



Petto di pollo a fette



Curry In Polvere
Leggero



Cipolla



Carota



Mini Tortilla Di Farina
Bianca



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, Pepe

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Prezzemolo**	5 g	10 g
Latte Di Cocco	1 pacchetto	2 pacchetti
Zucchina**	1 pezzo	2 pezzi
Petto di pollo a fette**	250 g	500 g
Curry In Polvere Leggero	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipolla	1 pezzo	1 pezzo
Carota**	1 pezzo	2 pezzi
Mini Tortilla Di Farina Bianca 13)	1 pacchetto	1 pacchetto

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	486 g	100 g	611 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2672 kJ/ 639 kcal	550 kJ/ 132 kcal	3247 kJ/ 776 kcal	532 kJ/ 127 kcal
Grassi (g)	27 g	6 g	29 g	5 g
Grassi saturi(g)	19 g	4 g	20 g	3 g
Carboidrati (g)	58 g	12 g	58 g	10 g
Zuccheri (g)	8 g	2 g	8 g	1 g
Fibre (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Proteine (g)	41 g	9 g	71 g	12 g
Sale (g)	2 g	0 g	2 g	0 g

Allergeni

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



Preparare gli ingredienti

- Sbucciate e tagliate la **carota** per il lungo e poi a mezzelune di circa 0,5 cm. Riducete la **zucchina** allo stesso modo.
- Sbucciate e tritate finemente la **cipolla**.
- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio con un filo d'**olio**. Unite la **cipolla**, 1-2 cucchiaini d'**acqua** e rosolate per 2-3 minuti.
- Nel frattempo, tagliate il **pollo** a strisciole, conditelo con un filo d'**olio** e metà del **curry in polvere** e tenete da parte al fresco.



Cuocere il pollo

TIP: il pollo sarà cotto quando all'interno risulterà bianco e asciutto.

- Riportate su fuoco medio-alto la padella usata per le verdure con 1-2 cucchiaini d'**olio**. Aggiungete il **pollo** e fatelo dorare per 3-4 minuti.
- Unite di nuovo le **verdure** insieme al **latte di cocco** (ha un sapore molto dolce, dosatelo un po' per volta) e un po' di **prezzemolo** tritato.
- Aggiustate di **sale** e cuocete per altri 7-8 minuti a fuoco basso e con il coperchio, o finché il latte di cocco si sarà leggermente addensato.



Rosolare le verdure

TIP: per tritare rapidamente il prezzemolo, eliminate i gambi e sovrapponetevi le foglie, raggruppandole insieme e formando un mucchietto.

- Aggiungete **carote, zucchine** e il resto del **curry in polvere** in padella.
- Condite con un pizzico di **sale, pepe** e proseguite la cottura per altri 7-8 minuti, poi trasferitele in un piatto.
- Intanto, tritate finemente il **prezzemolo**.



Disporre nei piatti

- Servite il **curry di pollo e verdure** in piatti fondi o ciotole.
- Guarnite con il resto del **prezzemolo** e un pizzico di **pepe** a piacere.
- Accompagnate con gli spicchi di **tortillas** tostati.



Tostare le tortillas

- Condite le **tortillas** con un filo d'**olio** e un pizzico di **sale** su entrambi i lati.
- Scaldare una padella antiaderente senza condimenti e tostatele per 2-3 minuti per lato, finché saranno dorate e croccanti, poi tagliatele a spicchi.

Buon Appetito!