



# 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
Zucchini**	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 <b>13</b> )	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](http://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.
- Scaldate una padella antiaderente senza condimenti e tostatele per 2-3 minuti per lato, finché saranno dorate e croccanti, poi tagliatele a spicchi.

Buon Appetito!