



Pollo agrodolce glassato alla coreana con riso Jasmine, carote e cipollotto

25 minuti • Mangiami per primo

2



Petto di pollo a fette



Zenzero



Olio di sesamo



Salsa di Soia



Salsa agrodolce



Cipollotto



Riso Jasmine



Ketchup



Carote Julienne



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: Sale, Pepe, Olio d'oliva

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
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Olio di sesamo 3)	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa di Soia 11) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa agrodolce	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipollotto**	1 pezzo	2 pezzi
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto
Ketchup	2 pacchetti	4 pacchetti
Carote Julienne**	1 pezzo	2 pezzi
Semi Di Sesamo 3)	1 pacchetto	1 pacchetto

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	395 g	100 g	520 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2571 kJ/ 614 kcal	651 kJ/ 156 kcal	3146 kJ/ 752 kcal	605 kJ/ 145 kcal
Grassi (g)	13 g	3 g	15 g	3 g
Grassi saturi (g)	2 g	1 g	3 g	1 g
Carboidrati (g)	79 g	20 g	79 g	15 g
Zuccheri (g)	18 g	5 g	18 g	4 g
Fibre (g)	6 g	1 g	6 g	1 g
Proteine (g)	41 g	10 g	71 g	14 g
Sale (g)	5 g	1 g	5 g	1 g

Allergeni

3) Semi di sesamo **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**. Cuocete per 12 minuti con il coperchio, quindi spegnete il fuoco e tenete da parte coperto.
- Al momento di servire, sgranate il riso con una forchetta e conditelo con 1-2 cucchiaini di **olio di sesamo**.



Cuocere il pollo

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

- Nel frattempo, scaldate molto bene una padella antiaderente a fuoco medio-alto con 1 cucchiaio d'**olio**, unite il **pollo** e cuocetelo per circa 2 minuti.
- Voltatelo, coprite con un coperchio e cuocete per altri 2 minuti.



Affettare il cipollotto

- Tagliate il **cipollotto** a rondelle sottili, tenete da parte qualche rondella della parte verde per guarnire.



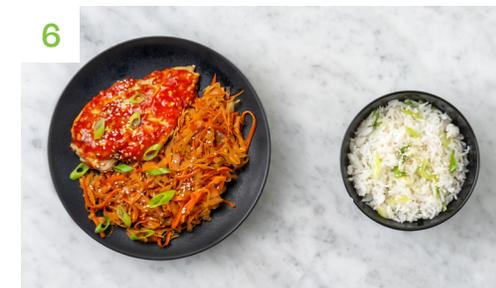
Glassare il pollo

- Sbucciate un pezzetto di **zenzero** e tritatelo finemente (ha un sapore pungente, dosatelo a piacere).
- Raccoglietelo in una ciotola con la **salsa agrodolce**, il **ketchup**, la **salsa di soia** rimanente e mescolate bene.
- Una volta cotto, glassate il **pollo** in modo uniforme con la salsa ottenuta.



Rosolare le carote

- Scaldate una padella con 1-2 cucchiaini d'**olio** a fuoco medio e rosolatevi il **cipollotto** insieme alle **carote** per 5-6 minuti, mescolando spesso.
- Unite 1 cucchiaio di **salsa di soia** e cuocete per un altro minuto.



Disporre nei piatti

- Disponete il **pollo** glassato nei piatti con le **carote**.
- Accompagnate con il **riso** e guarnite con **semi di sesamo** e la parte verde del **cipollotto** tenuta da parte.

Buon Appetito!