



Bistecche di pollo glassate all'asiatica con patate, insalata e maionese allo zenzero

25 minuti • Mangiami per primo

18



Cosce di pollo
disossate senza pelle



Marinatura stile Asia



Miele



Patate



Maionese



Insalata Mista



Zenzero



Porro



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?
Scansiona il QR code e lascia un commento!

Dalla dispensa: Sale, Aceto, 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
Cosce di pollo disossate senza pelle**	300 g	600 g
Marinatura stile Asia 11) 13)	1 bustina	2 bustine
Miele	2 pacchetti	4 pacchetti
Patate	2 pezzi	4 pezzi
Maionese 8)	2 pacchetti	4 pacchetti
Insalata Mista**	50 g	100 g
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Porro**	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	463 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2090 kJ/ 500 kcal	452 kJ/ 108 kcal
Grassi (g)	21 g	5 g
Grassi saturi (g)	4 g	1 g
Carboidrati (g)	44 g	10 g
Zuccheri (g)	11 g	2 g
Fibre (g)	5 g	1 g
Proteine (g)	35 g	8 g
Sale (g)	1 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

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



Preparare l'insalata

- 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 marinata e miele (potete usare le dita), quindi spolverizzatelo con i **semi di sesamo**.
- Condite l'**insalata** 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.
- Accomodate con le **patate**, l'**insalata** e la **maionese** allo **zenzero**.

Buon Appetito!