



Pasanda di pollo al curry e yogurt greco con riso Basmati, bietole e coriandolo

40 minuti • Mangiami per primo

14



Petto di pollo a fette



Curry In Polvere
Leggero



Yogurt Greco



Coriandolo



Cipolla



Riso Basmati



Bietola



Peperoncino Tritato



Aglio



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

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
Curry In Polvere Leggero	1 pacchetto	2 pacchetti
Yogurt Greco** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Coriandolo**	5 g	5 g
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Riso Basmati	1 pacchetto	1 pacchetto
Bietola**	200 g	400 g
Peperoncino Tritato	1 pacchetto	1 pacchetto
Aglio	1 spicchio	2 spicchi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	434 g	100 g	559 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2306 kJ/ 551 kcal	531 kJ/ 127 kcal	2882 kJ/ 559 kcal	516 kJ/ 123 kcal
Grassi (g)	11 g	3 g	13 g	3 g
Grassi saturi(g)	6 g	1 g	7 g	1 g
Carboidrati (g)	70 g	16 g	70 g	13 g
Zuccheri (g)	8 g	2 g	8 g	1 g
Fibre (g)	4 g	1 g	4 g	1 g
Proteine (g)	43 g	10 g	73 g	13 g
Sale (g)	1 g	0 g	1 g	0 g

Allergeni

7) Latte

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



Saltare le bietole

TIP: omettete il peperoncino se non gradite il piccante, la ricetta sarà comunque deliziosa.

- Sbucciate e tagliate a metà l'**aglio**.
- Eliminate la parte più dura del gambo e riducete le **bietole** a tocchetti di circa 3-4 cm.
- Scaldate un cucchiaino d'**olio** a fuoco medio-alto in una padella antiaderente. Aggiungete metà dello spicchio d'**aglio** e un pizzico di **peperoncino** a piacere.
- Unite le **bietole**, 100 ml d'**acqua** (circa mezzo bicchiere) per 2 persone e un pizzico di **sale**. Coprite con un coperchio e cuocete per circa 13-14 minuti, mescolando di tanto in tanto.

3



Cuocere il pollo

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

- Scaldate un'altra padella antiaderente a fuoco medio con un filo d'**olio**. Unite la **cipolla**, l'altra metà dello spicchio d'**aglio**, mezza bustina di **curry in polvere** (o tutta, se vi piace) e rosolate per 2-3 minuti. Aggiungete il **pollo** e cuocete per 4 minuti.
- Eliminate l'aglio, bagnate con 2-3 cucchiaini di **acqua** (per 2 persone) e proseguite la cottura per altri 3-4 minuti.
- Spegnete il fuoco, unite lo **yogurt** e mescolate bene.

2



Lessare il riso

- Trasferite il **riso** in una casseruola con 230 ml di **acqua** (per 2 persone).
- Portate a bollore e aggiungete un pizzico di **sale**.
- Abbassate il fuoco al minimo e cuocete per 7-8 minuti con il coperchio, quindi spegnete e lasciate coperto fino al momento di servire.
- Sbucciate la **cipolla** e tritatela.
- Tagliate il **pollo** a pezzetti di circa 2 cm.

4



Disporre nei piatti

- Tritate grossolanamente il **coriandolo**.
- Disponete il **riso** nei piatti, aggiungete il **pollo al curry**, irroratelo con la sua salsa e guarnite con un pizzico di **coriandolo** tritato.
- Accompagnate con le **bietole**.

Buon Appetito!