

Yangnyeom - pollo fritto stile Corea con salsa densa agro-piccante e riso al mango

45 minuti • Mangiami per primo

21



Riso Basmati



Latte Di Cocco



Mango



Semi di sesamo Neri



Cosce di pollo
disossate senza pelle



Panko (pangrattato
giapponese)



Latte parzialmente
scremato UHT



Baby Pak Choi



Salsa barbecue



Marinatura stile Asia



Miele



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

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Riso Basmati	1 pacchetto	1 pacchetto
Latte Di Cocco	1 pacchetto	2 pacchetti
Mango**	1 pezzo	2 pezzi
Semi di sesamo Neri 3)	1 pacchetto	2 pacchetti
Cosce di pollo dissosate senza pelle**	300 g	600 g
Panko (pangrattato giapponese) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Latte parzialmente scremato UHT 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Baby Pak Choi**	200 g	400 g
Salsa barbecue	2 pacchetti	4 pacchetti
Marinatura stile Asia 11) 13)	1 bustina	2 bustine
Miele	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	900 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	4404 kJ/ 1053 kcal	490 kJ/ 117 kcal
Grassi (g)	36 g	4 g
Grassi saturi(g)	20 g	2 g
Carboidrati (g)	139 g	15 g
Zuccheri (g)	52 g	6 g
Fibre (g)	10 g	1 g
Proteine (g)	49 g	5 g
Sale (g)	2 g	0 g

Allergeni

3) Semi di sesamo **7)** Latte **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 helloworldfresh.it



Preparare 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 d'**acqua** (per 2 persone).
- Portate a bollore e aggiungete un pizzico di **sale**.
- Abbassate il fuoco al minimo e cuocete per 12 minuti con il coperchio, quindi spegnete e lasciate coperto fino al momento di servire.



Preparare il pollo

- Ricoprite il fondo di una padella con abbondante **olio** per friggere (se lo avete, usate olio di semi) e scaldatela bene a fuoco medio-alto.
- Preparate tre ciotole: una con il **latte vaccino**, una con 1-2 cucchiaini di **farina** e una con il **panko**. Condite farina e latte con un pizzico di **sale**.
- Passate il **pollo** nel latte, poi nella farina, di nuovo nel latte e infine nel panko, facendo attenzione a ricoprire tutte le parti in modo omogeneo.



Cuocere il pak choi

- Tagliate i **pak choi** a metà e conditeli con un filo d'olio.
- Disponeteli dal lato tagliato sul fondo di una padella antiaderente e portatela su fuoco alto.
- Coprite con un coperchio e cuocete i pak choi per 4 minuti, quindi voltateli e cuocete per altri 4 minuti.



Friggere il pollo

TIP: il pollo sarà cotto quando la carne all'interno non sarà più rosa.

- Friggete il **pollo** per 4-5 minuti per lato, poi trasferitelo su un piatto con carta da cucina in modo da assorbire l'olio in eccesso.
- Nel frattempo, raccogliete in una ciotolina la **marinatura**, il **miele** e la **salsa barbecue**.



Tagliare il mango

- Tagliate il **mango** a metà, cercando di restare aderenti al nocciolo.
- Eliminate il nocciolo, quindi, per ciascuna metà di mango, praticate 4-5 tagli nella polpa, senza affondare la punta del coltello fino alla buccia. Tagliate anche nel senso opposto, in modo da realizzare un disegno a scacchiera.
- Scavate la polpa con un cucchiaino e ricavate i cubetti di mango.



Disporre nei piatti

- Incorporate nel riso il **latte di cocco** e il **mango**, mescolate bene per amalgamare gli ingredienti e disponete nei piatti.
- Adagiate accanto il **pollo** e il **pak choi**.
- Irrorate con la **salsa** e guarnite con i **semi di sesamo**.

Buon Appetito!