



Pollo fritto al sesamo nero e salsa di miso con riso Jasmine, porro e insalata

35 minuti • Uova non incluse • Mangiami per primo

1



Petto di pollo a fette



Panko (pangrattato giapponese)



Limone



Burro



Insalata Mista



Riso Jasmine



Pasta di Miso



Semi di sesamo Neri



Porro



Zenzero



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, Aceto, Uova

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
Panko (pangrattato giapponese) 13	1 pacchetto	2 pacchetti
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Burro** 7	2 pacchetti	4 pacchetti
Insalata Mista**	100 g	200 g
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto
Pasta di Miso 11 13	1 pacchetto	2 pacchetti
Semi di sesamo Neri 3	1 pacchetto	2 pacchetti
Porro**	1 pezzo	2 pezzi
Zenzero	1 pezzo	1 pezzo

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	401 g	100 g	526 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2689 kJ/ 643 kcal	672 kJ/ 160 kcal	3265 kJ/ 780 kcal	621 kJ/ 148 kcal
Grassi (g)	13 g	3 g	15 g	3 g
Grassi saturi (g)	6 g	1 g	6 g	1 g
Carboidrati (g)	85 g	21 g	85 g	16 g
Zuccheri (g)	6 g	2 g	6 g	1 g
Fibre (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Proteine (g)	44 g	11 g	74 g	14 g
Sale (g)	2 g	1 g	3 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 hellofresh.it



Cuocere il riso

- Trasferite il **riso** e un pezzetto di **zenzero** sbucciato 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 12 minuti con il coperchio, quindi spegnete e lasciate coperto.



Preparare la salsa

- Scaldate un pentolino antiaderente a fuoco basso, unite il **burro**, il **miso**, il succo di mezzo **limone** (per 2 persone), 1 cucchiaino d'**acqua** per persona e portate a bollore.
- Una volta raggiunta l'ebollizione spegnete e tenete da parte.
- Nel frattempo, condite l'**insalata** (ricordate di lavarla bene) con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.



Cuocere il porro

- Eliminate la guaina esterna del **porro** e tagliatelo a rondelle sottili. Scaldate una padella antiaderente con un filo d'**olio** e cuocete il porro per 5-6 minuti, finché sarà tenero.
- Una volta cotto, eliminate lo zenzero, trasferite il porro nel pentolino con il riso, e tenete da parte coperto.



Cuocere le cotolette

- TIP: il pollo sarà cotto quando la carne all'interno risulterà bianca e asciutta.**
- Pulite la padella usate per il porro con della carta da cucina, ricopritene il fondo d'**olio** e scaldatela bene.
 - Unite il **pollo** e cuocete 3-4 minuti per lato, finché sarà dorato e croccante.
 - Trasferitelo su un piatto con carta da cucina per asciugare l'olio in eccesso e salate a piacere.



Preparare le cotolette

- Tenete da parte un cucchiaino di **semi di sesamo** per guarnire e disponete il resto in un piatto fondo insieme al **panko**.
- In un'altra ciotola sguosciate 1 **uovo** ogni due persone e sbattetelo con **sale** e **pepe**.
- Passate il **pollo** prima nell'uovo e poi nel panko. Applicare una leggera pressione per far aderire la panatura.



Disporre nei piatti

- Distribuite nei piatti le **cotolette** con il **riso** e guarnitelo con i **semi di sesamo** tenuti da parte.
- Accompagnate con l'**insalata** e gli spicchi di **limone**.

Buon Appetito!