



# Stir fry di pollo e carote alla soia con riso Jasmine, mandorle ed erba cipollina

25 minuti • Mangiami per primo

11



Salsa di Soia



Petto di pollo a fette



Riso Jasmine



Mandorle



Cipolla



Erba Cipollina



Carota



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, Farina

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Salsa di Soia <b>11</b> <b>13</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Petto di pollo a fette**	250 g	500 g
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto
Mandorle <b>2</b>	2 pacchetti	4 pacchetti
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Erba Cipollina**	5 g	5 g
Carota**	2 pezzi	4 pezzi

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>378 g</b>	<b>100 g</b>	<b>503 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2491 kJ/ 595 kcal	660 kJ/ 158 kcal	3066 kJ/ 733 kcal	610 kJ/ 146 kcal
Grassi (g)	14 g	4 g	16 g	3 g
Grassi saturi(g)	2 g	0 g	2 g	1 g
Carboidrati (g)	71 g	19 g	71 g	14 g
Zuccheri (g)	3 g	1 g	3 g	1 g
Fibre (g)	6 g	2 g	6 g	1 g
Proteine (g)	44 g	12 g	74 g	15 g
Sale (g)	4 g	1 g	4 g	1 g

## Allergeni

**2)** Frutta a guscio **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](http://hellofresh.it)

1



## 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 12 minuti con il coperchio, quindi spegnete e lasciate coperto fino al momento di servire.

3



## Cuocere il pollo

**TIP: il pollo sarà cotto quando risulterà opaco e chiaro al centro.**

- Unite il **pollo** nella padella con le verdure e cuocete a fuoco medio per 5-6 minuti.
- Sfumate con la **salsa di soia** e 5-6 cucchiaini d'**acqua** (per 2 persone) e proseguite la cottura per altri 2 minuti circa, finché la salsa si sarà leggermente addensata.
- Nel frattempo, tritate grossolanamente le **mandorle**.
- Tritate finemente l'**erba cipollina**.

2



## Preparare gli ingredienti

- Sbucciate e affettate sottilmente la **cipolla**.
- Pelate le **carote** e affettatele a rondelle di circa 0,5 cm.
- Rosolate le **verdure** con un filo d'**olio** in una padella antiaderente per 2-3 minuti a fuoco medio-alto. Aggiungete 2-3 cucchiaini d'**acqua** (per 2 persone), coprite con un coperchio e cuocete per 5 minuti.
- Nel frattempo, disponete 1-2 cucchiaini di **farina** in un piatto con un pizzico di **sale** e **pepe**. Tagliate il **pollo** a strisciole e infarinatelo in modo uniforme.

4



## Disporre nei piatti

- Disponete nei piatti il **pollo** con le **carote** e guarnitelo con le **mandorle**.
- Accompagnate con il **riso** e spolverizzatelo con un pizzico di **erba cipollina**.

Buon Appetito!