



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 11 13	1 pacchetto	2 pacchetti
Petto di pollo a fette**	250 g	500 g
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto
Mandorle 2	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	378 g	100 g	503 g	100 g
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

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!