



# Pollo glassato e fagiolini al sesamo con riso Jasmine e peperoncino

35 minuti • Piccante • Mangiami per primo

3



Peperoncino



Salsa Hoisin



Petto di pollo a fette



Semi Di Sesamo



Fagiolini



Riso Jasmine



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



## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Peperoncino 🌶️	1 pezzo	1 pezzo
Salsa Hoisin <b>11</b> <b>13</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Petto di pollo a fette**	250 g	500 g
Semi Di Sesamo <b>3</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Fagiolini**	250 g	500 g
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	355 g	100 g	480 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2126 kJ/508 kcal	599 kJ/143 kcal	2701 kJ/646 kcal	563 kJ/134 kcal
Grassi (g)	8 g	2 g	10 g	2 g
Grassi saturi (g)	2 g	1 g	2 g	1 g
Carboidrati (g)	66 g	19 g	66 g	14 g
Zuccheri (g)	7 g	2 g	7 g	2 g
Fibre (g)	6 g	2 g	6 g	1 g
Proteine (g)	40 g	11 g	70 g	15 g
Sale (g)	1 g	0 g	1 g	0 g

## Allergeni

**3**) Semi di sesamo **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](http://helloworldfresh.it)



## Cuocere il riso

- Portate a bollire un pentolino d'**acqua** salata per lessare i fagiolini. Usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.
- Trasferite il **riso** in una casseruola con 230 ml di **acqua** (per 2 persone). Portate a bollire 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.



## Cuocere il pollo

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

- Portate una padella su fuoco medio-alto con un filo d'**olio**. Rosolate il **pollo** con un pizzico di **sale** e qualche rondella di **peperoncino** a piacere per 5 minuti, finché sarà dorato.
- Incorporate la **salsa hoisin**, 1 cucchiaino d'**acqua** per persona e proseguite la cottura per 2-3 minuti.



## Lessare i fagiolini

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

- Lessate i **fagiolini** per 10-12 minuti, o finché saranno teneri.
- Nel frattempo, riducete il **peperoncino** a rondelle.
- Tagliate il **pollo** a strisciole.



## Disporre nei piatti

- Disponete il **riso** nei piatti e adagiatevi accanto il **pollo**.
- Accompagnate con i **fagiolini**, irrorandoli con un filo d'**olio** e spolverizzandoli con i **semi di sesamo**.

Buon Appetito!