



Polpette di pollo in agrodolce e spinaci con riso Basmati, zenzero e soia

25 minuti • Mangiami per primo

18



Salsa agrodolce



Riso Basmati



Zenzero



Salsa di Soia



Spinaci



Polpette di pollo



Semi Di Sesamo



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

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
Salsa agrodolce	1 pacchetto	2 pacchetti
Riso Basmati	1 pacchetto	1 pacchetto
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Salsa di Soia 11 13	1 pacchetto	1 pacchetto
Spinaci**	250 g	500 g
Polpette di pollo**	1 pacchetto	2 pacchetti
Semi Di Sesamo 3	1 pacchetto	1 pacchetto

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	373 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2383 kJ/ 570 kcal	640 kJ/ 153 kcal
Grassi (g)	13 g	3 g
Grassi saturi (g)	3 g	1 g
Carboidrati (g)	79 g	21 g
Zuccheri (g)	10 g	3 g
Fibre (g)	5 g	1 g
Proteine (g)	32 g	9 g
Sale (g)	4 g	1 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 hellofresh.it

1



Cuocere il riso

- 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 7-8 minuti con il coperchio, quindi spegnete e lasciate coperto fino al momento di servire.

3



Cuocere le polpette

TIP: le polpette saranno cotte quando all'interno la carne risulterà bianca e opaca al centro.

- Scaldate un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio-alto.
- Aggiungete le **polpette** e cuocetele per 5-6 minuti, mescolando di tanto in tanto.
- Unite un pizzico di **sale**, la **salsa agrodolce** e 1-2 cucchiaini d'**acqua**. Togliete il coperchio e proseguite la cottura per altri 2-3 minuti, o finché le polpette saranno dorate e il fondo di cottura si sarà un po' ristretto.

2



Cuocere gli spinaci

TIP: ricordate di lavare gli spinaci.

- Tagliate un po' di **zenzero** a rondelle (potete tenere la buccia).
- Scaldate un cucchiaino d'**olio** in una padella antiaderente a fuoco medio. Unite lo zenzero e rosolatelo per 1-2 minuti, quindi aggiungete anche gli **spinaci** e fateli appassire con il coperchio per 2-3 minuti.
- Togliete il coperchio, aggiungete la **salsa di soia** e proseguite la cottura a fuoco alto per altri 1-2 minuti.

4



Disporre nei piatti

- Disponete il **riso** nei piatti.
- Adagiate sopra le **polpette** e accompagnate con gli **spinaci**.
- Guarnite con i **semi di sesamo**.

Buon Appetito!