



Kaeng kari di pollo e fagiolini al curry con carote, riso Jasmine e mandorle

35 minuti • Mangiami per primo

12



Brodo granulare
di pollo



Carota



Curry In Polvere
Leggero



Cipolla



Fagiolini



Cosce di pollo
disossate senza pelle



Riso Jasmine



Mandorle



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
Brodo granulare di pollo	1 pacchetto	2 pacchetti
Carota**	1 pezzo	2 pezzi
Curry In Polvere Leggero	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Fagiolini**	250 g	500 g
Cosce di pollo disossate senza pelle**	300 g	600 g
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto
Mandorle 2)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	446 g	100 g	596 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2569 kJ/ 614 kcal	576 kJ/ 138 kcal	3442 kJ/ 823 kcal	577 kJ/ 138 kcal
Grassi (g)	18 g	4 g	28 g	5 g
Grassi saturi(g)	4 g	1 g	7 g	1 g
Carboidrati (g)	71 g	16 g	71 g	12 g
Zuccheri (g)	6 g	1 g	6 g	1 g
Fibre (g)	8 g	2 g	8 g	1 g
Proteine (g)	40 g	9 g	69 g	12 g
Sale (g)	1 g	0 g	2 g	0 g

Allergeni

2) Frutta a guscio

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



Preparare gli ingredienti

- Pelate la **carota**, tagliatela a metà per il lungo, poi a mezzelune.
- Sbucciate la **cipolla** e tritatela finemente.
- Tagliate i **fagiolini** a metà.
- Tagliate il **pollo** a tocchetti di circa 2 cm.



Cuocere il riso

TIP: tenete il coperchio fino al momento di servire, il riso continuerà a cuocere nel suo vapore.

- Trasferite il **riso** in una casseruola con 230 ml d'**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.
- Nel frattempo, tritate grossolanamente le **mandorle**.



Cuocere pollo e verdure

TIP: il pollo sarà cotto quando non sarà più rosa al centro.

- Scaldare un'ampia padella antiaderente a fuoco medio con 2-3 cucchiai d'**olio**.
- Unite **pollo** e **cipolla**, il **curry in polvere**, **sale** e **pepe** a piacere e soffriggete per 2-3 minuti.
- Incorporate 2-3 mestoli d'**acqua** (per 2 persone), il **brodo**, la **carota** e i **fagiolini**.
- Portate a bollore e stufate per circa 20 minuti con il coperchio, mescolando spesso.



Disporre nei piatti

- Disponete il **pollo** e le **verdure** al curry nei piatti.
- Accompagnate con il **riso** e guarnitelo con le **mandorle**.

Buon Appetito!