



# 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](http://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!