



Pollo ai peperoni in glassa agrodolce con cipollotto, riso e semi di sesamo

35 minuti • Mangiami per primo

15



Cosce di pollo
disossate senza pelle



Salsa agrodolce



Riso Jasmine



Semi Di Sesamo



Peperone



Pomodoro



Salsa di Soia



Miele 100% italiano



Cipollotto



Zenzero



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: Olio d'oliva, Sale, Pepe, Farina, Aceto

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Cosce di pollo disossate senza pelle**	300 g	600 g
Salsa agrodolce	1 pacchetto	2 pacchetti
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto
Semi Di Sesamo 3)	1 pacchetto	1 pacchetto
Peperone**	1 pezzo	2 pezzi
Pomodoro**	1 pezzo	2 pezzi
Salsa di Soia 11) 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Miele 100% italiano	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipollotto**	2 pezzi	4 pezzi
Zenzero	1 pezzo	1 pezzo

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	490 g	100 g	640 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2662 kJ/ 636 kcal	543 kJ/ 130 kcal	3534 kJ/ 845 kcal	552 kJ/ 132 kcal
Grassi (g)	17 g	3 g	27 g	4 g
Grassi saturi (g)	4 g	1 g	7 g	1 g
Carboidrati (g)	77 g	16 g	77 g	12 g
Zuccheri (g)	15 g	3 g	15 g	2 g
Fibre (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Proteine (g)	38 g	8 g	66 g	10 g
Sale (g)	2 g	1 g	3 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

1



Cuocere il riso

- Sbucciate lo **zenzero** e tritatelo o grattugiatelo a piacere.
- Tagliate il **cipollotto** a rondelle fini, separando la parte bianca da quella verde
- Scaldate 1-2 cucchiai d'**olio** in un pentolino a fuoco medio e rosolate lo **zenzero** e metà della parte bianca del **cipollotto** per 1 minuto circa. Aggiungete il **riso** e proseguite la cottura per un altro minuto.
- Incorporate 230 ml d'**acqua** (per 2 persone), un pizzico di **sale**, coprite con un coperchio e portate a bollire.
- 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 le verdure

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

- Riportate su fuoco medio-alto la padella usata per il pollo con un filo d'**olio**.
- Unite la restante parte bianca del **cipollotto**, il **peperone**, 2 cucchiai d'**acqua** (per 2 persone), un pizzico di **sale** e cuocete per 8-10 minuti con il coperchio.
- Raccogliete in una ciotolina il **miele**, la **salsa di soia**, la **salsa agrodolce**, un cucchiaio di **aceto** (per 2 persone) e mescolate.
- Togliete il coperchio, unite il **pollo**, la parte verde del **cipollotto**, il **pomodoro**, la **salsa** e proseguite la cottura per altri 4-5 minuti.

2



Rosolare il pollo

- Nel frattempo, tagliate il **pollo** a tocchetti.
- Disponete 1-2 cucchiai di **farina** e un pizzico di **sale** in un piatto fondo e impanate uniformemente il pollo.
- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio-alto con un filo d'**olio**. Unite il **pollo** e rosolate per 4-5 minuti, mescolando spesso finché sarà dorato, poi spostatelo in un piatto.
- Tagliate il **peperone** e il **pomodoro** a cubetti di circa 1-2 cm.

4



Disporre nei piatti

- Disponete il **pollo** con le **verdure** nei piatti.
- Accompagnate con il **riso** e guarnite con i **semi di sesamo**.

Buon Appetito!