



# 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 <b>3)</b>               | 1 pacchetto | 1 pacchetto |
| Peperone**                             | 1 pezzo     | 2 pezzi     |
| Pomodoro**                             | 1 pezzo     | 2 pezzi     |
| Salsa di Soia <b>11) 13)</b>           | 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/<br>636 kcal | 543 kJ/<br>130 kcal | 3534 kJ/<br>845 kcal | 552 kJ/<br>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](http://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!