



Pollo alla giamaicana e riso dolce ai fagioli con peperoni speziati, latte di cocco e Jalapeño

30 minuti • Piccante • Mangiami per primo

15



Fagioli Rossi



Cosce di pollo disossate senza pelle



Mix di spezie stile Cajun



Latte Di Cocco



Peperone



Peperoncino Jalapeño



Riso Jasmine



Timo essiccato



Salsa barbecue



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: Aceto, Olio d'oliva, Sale, Pepe

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Fagioli Rossi	1 pacchetto	2 pacchetti
Cosce di pollo dissossate senza pelle**	300 g	600 g
Mix di spezie stile Cajun 14)	1 pacchetto	2 pacchetti
Latte Di Cocco	1 pacchetto	2 pacchetti
Peperone**	1 pezzo	2 pezzi
Peperoncino Jalapeño	1 pezzo	2 pezzi
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto
Timo essiccato	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa barbecue	2 pacchetti	4 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	630 g	100 g	780 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3475 kJ/ 830 kcal	552 kJ/ 132 kcal	4347 kJ/ 1039 kcal	558 kJ/ 133 kcal
Grassi (g)	29 g	5 g	40 g	5 g
Grassi saturi (g)	18 g	3 g	21 g	3 g
Carboidrati (g)	84 g	13 g	84 g	11 g
Zuccheri (g)	11 g	2 g	11 g	1 g
Fibre (g)	15 g	2 g	15 g	2 g
Proteine (g)	52 g	8 g	81 g	10 g
Sale (g)	2 g	0 g	2 g	0 g

Allergeni

14) Anidride solforosa e solfiti

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



Cuocere il riso

TIP: prima di utilizzare il latte di cocco, agitate la confezione per rendere omogenea la consistenza.

- Scolate i **fagioli** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Trasferite **riso** e **fagioli** in una casseruola con 230 ml di **acqua** (per 2 persone). Mescolate bene, portate a bollore e aggiungete un pizzico di **sale**. Abbassate il fuoco al minimo e cuocete per 7-8 minuti con il coperchio.
- Spegnete e incorporate il **latte di cocco**. Coprite di nuovo con il coperchio e tenete da parte coperto fino al momento di servire.
- Assaggiare e aggiustate di sale, se necessario.



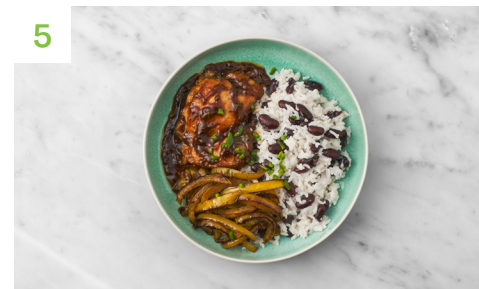
Preparare la salsa

- Nel frattempo, tritate finemente il **peperoncino** (oppure omettetelo se non gradite il piccante).
- Raccogliete in una ciotolina la **salsa barbecue**, il **timo**, 1 cucchiaino di **aceto** e qualche rondella di **peperoncino** a piacere.
- Una volta cotto, spennellate il pollo con la **salsa**.



Cuocere il peperone

- Tagliate il **peperone** a striscioline di circa 1 cm.
- Scaldare 1-2 cucchiaini d'olio in una padella antiaderente a fuoco medio.
- Unite il **peperone**, un pizzico di **sale**, **pepe** e 1 cucchiaino di **mix di spezie**.
- Coprite con il coperchio e cuocete per circa 10 minuti, mescolando ogni tanto.



Disporre nei piatti

- Disponete il **pollo** e i **peperoni** nei piatti.
- Adagiate accanto il **riso** con i **fagioli**.
- Guarnite con un pizzico di **peperoncino**.



Cuocere il pollo

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

- Condite il **pollo** con 1-2 cucchiaini di **mix di spezie** (o tutto, se vi piace), **sale** e **pepe** su entrambi i lati.
- Scaldare molto bene una padella antiaderente con un filo d'**olio**.
- Cuocete il **pollo** 5-6 minuti a fuoco medio-alto, quindi voltatelo, coprite con un coperchio, e cuocete per altri 5-6 minuti.

Buon Appetito!