



Straccetti di pollo in salsa teriyaki con riso Basmati, cavolo ed erba cipollina

35 minuti • Mangiami per primo

1



Erba Cipollina



Salsa di Soia



Aglione



Riso Basmati



Petto di pollo a fette



Zenzero



Olio di sesamo



Semi Di Sesamo



Mirin



Miele 100% italiano



Mix di spezie stile
asiatico



Mix di Carote e
Cavolo Cappuccio



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

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Erba Cipollina**	5 g	5 g
Salsa di Soia 11) 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Riso Basmati	1 pacchetto	1 pacchetto
Petto di pollo a fette**	250 g	500 g
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Olio di sesamo 3)	1 pacchetto	2 pacchetti
Semi Di Sesamo 3)	1 pacchetto	1 pacchetto
Mirin	1 pacchetto	2 pacchetti
Miele 100% italiano	1 pacchetto	2 pacchetti
Mix di spezie stile asiatico	1 pacchetto	2 pacchetti
Mix di Carote e Cavolo Cappuccio**	1 pezzo	1 pezzo

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	341 g	100 g	466 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2627 kJ/ 628 kcal	770 kJ/ 184 kcal	3202 kJ/ 765 kcal	687 kJ/ 164 kcal
Grassi (g)	13 g	4 g	15 g	3 g
Grassi saturi (g)	2 g	1 g	3 g	1 g
Carboidrati (g)	76 g	22 g	76 g	16 g
Zuccheri (g)	15 g	5 g	15 g	3 g
Fibre (g)	3 g	1 g	3 g	1 g
Proteine (g)	39 g	12 g	69 g	15 g
Sale (g)	2 g	1 g	3 g	1 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 hellofresh.it

1



Cuocere il riso

- Trasferite il **riso** in una casseruola e aggiungete 230 ml di **acqua** (per 2 persone).
- Portate a bollire e aggiungete un pizzico di **sale**.
- Abbassate il fuoco al minimo e cuocete per 7-8 minuti con il coperchio, quindi spegnete e lasciate coperto fino al momento di servire.

3



Aggiungere la salsa

TIP: lo zenzero ha un sapore particolare, dosatelo secondo i vostri gusti.

- Pelate e grattugiate o tritate finemente un tocchetto di **zenzero** a piacere.
- Preparate la **salsa teriyaki** raccogliendo in una ciotolina lo **zenzero**, la **salsa di soia**, l'**olio di sesamo**, il **miele** e il **mirin**.
- Mescolate con cura e bagnate il **pollo** con la **salsa** ottenuta. Proseguite la cottura a fuoco medio-alto per altri 2-3 minuti.
- Tritate finemente l'**erba cipollina**.

2



Cuocere verdure e pollo

TIP: il pollo sarà cotto quando la carne all'interno risulterà bianca e asciutta.

- Scaldare nel frattempo un cucchiaio d'**olio** per persona in una padella e saltate il **mix di carote e cavolo** a fuoco medio-alto con un pizzico di **sale** per 4-5 minuti, quindi spostate in un piatto e tenete coperto al caldo.
- Tagliate il **pollo** a listerelle di 2-3 cm e cuocetelo a fuoco medio nella stessa padella con l'**aglio** sbucciato e 1-2 cucchiaini di **mix di spezie** per 7-8 minuti, mescolando spesso.

4



Disporre nei piatti

- Distribuite le **verdure** e il **pollo** nei piatti.
- Guarnite con l'**erba cipollina** e i **semi di sesamo**.
- Accompagnate con il **riso**.

Buon Appetito!