

Kottu di pollo alla cingalese

con curry giallo, porro e pane naan

35 minuti • Piccante • Uova non incluse • Mangiami per primo

12



Cosce di pollo disossate senza pelle



Naan



Pomodoro



Carota



Zenzero



Cipolla



Peperoncino Tritato



Curry In Polvere Leggero



Brodo granulare di pollo



Lime



Coriandolo



Porro



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, Uova

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
Naan 7) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodoro**	1 pezzo	2 pezzi
Carota**	1 pezzo	2 pezzi
Zenzero	1 pezzo	1 pezzo
Cipolla	1 pezzo	1 pezzo
Peperoncino Tritato	1 pacchetto	1 pacchetto
Curry In Polvere Leggero	1 pacchetto	2 pacchetti
Brodo granulare di pollo	1 pacchetto	2 pacchetti
Lime	1 pezzo	1 pezzo
Coriandolo**	5 g	10 g
Porro**	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	532 g	100 g	682	100 g
Energia (kJ/kcal)	2910 kJ/695 kcal	547 kJ/131 kcal	3782 kJ/904 kcal	555 kJ/133 kcal
Grassi (g)	21 g	4 g	31 g	5 g
Grassi saturi (g)	4 g	1 g	7 g	1 g
Carboidrati (g)	80 g	15 g	80 g	12 g
Zuccheri (g)	8 g	2 g	8 g	1 g
Fibre (g)	9 g	2 g	9 g	1 g
Proteine (g)	43 g	8 g	71 g	10 g
Sale (g)	3 g	1 g	3 g	0 g

Allergeni

7) Latte 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



Cuocere il pollo

- Scaldare una padella antiaderente con un filo d'**olio** e tostate i **naan** per 3-4 minuti, finché saranno dorati e croccanti. Tagliate uno dei 2 naan (per 2 persone) a cubetti, e riducete l'altro a striscioline e teneteli separati.
- Tagliate il **pollo** a tocchetti di 1 cm, conditelo con un pizzico di **sale**, **pepe** e un cucchiaino di **curry** (per 2 persone).
- Riportate la padella su fuoco medio con un cucchiaio d'**olio** e rosolate il **pollo** per 3-4 minuti finché sarà dorato, poi unitelo al naan tagliato a cubetti e tenete da parte.



Preparare la salsa

TIP: il pollo sarà cotto quando non sarà più rosa al centro.

- Preparate la **salsa** raccogliendo in una ciotolina il **curry** rimasto, il **brodo granulare** e, per 2 persone, il succo di 1 spicchio di **lime**, 3-4 cucchiaini d'**acqua** e mescolate bene.
- Unite quindi il **naan** a cubetti, il **pollo** e la salsa in padella.
- Proseguite la cottura per altri 4-5 minuti, mescolando spesso.
- Tritate finemente il **coriandolo** (oppure omettetelo se non vi piace il sapore).



Tagliare le verdure

- Nel frattempo, sbucciate e tritate finemente **cipolla** e **zenzero** e riducete il porro a rondelle.
- Pelate la **carota** e tagliatela a cubetti piccoli di circa 1 cm e riducete il **pomodoro** allo stesso modo.
- Riportate la padella usata per naan e pollo su fuoco medio con 1-2 cucchiaini d'**olio** (oppure usate una seconda padella).
- Unite aglio, cipolla e zenzero e soffriggete per 1-2 minuti.



Disporre nei piatti

- Disponete il **kottu** nei piatti.
- Guarnite con il **coriandolo** e accompagnate con il **naan** tagliato striscioline.



Cuocere le verdure

TIP: omettete il peperoncino se non gradite il piccante, la ricetta sarà comunque deliziosa.

- Aggiungete in padella **carota**, **porro** e **pomodoro**, un pizzico di **sale**, **pepe** e **peperoncino** a piacere e cuocete per 2 minuti circa.
- **Versione con le uova:** unite in padella anche 1 uovo a persona, mescolate bene e proseguite la cottura per 1-2 minuti.

Buon Appetito!