

Yangnyeom - pollo fritto stile Corea con pak choi, riso al cocco e mango

45 minuti • Uova non incluse • Mangiami per primo

21



Riso Basmati



Latte Di Cocco



Mango



Semi di sesamo Neri



Panko (pangrattato
giapponese)



Baby Pak Choi



Salsa barbecue



Marinatura stile Asia



Miele 100% italiano



Petto di pollo a fette



Lime



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?
Scansiona il QR code e lascia un commento!

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Riso Basmati	1 pacchetto	1 pacchetto
Latte Di Cocco	1 pacchetto	2 pacchetti
Mango**	1 pezzo	2 pezzi
Semi di sesamo Neri 3)	1 pacchetto	2 pacchetti
Panko (pangrattato giapponese) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Baby Pak Choi**	200 g	400 g
Salsa barbecue	2 pacchetti	4 pacchetti
Marinatura stile Asia 11) 13)	1 bustina	2 bustine
Miele 100% italiano	1 pacchetto	2 pacchetti
Petto di pollo a fette**	250 g	500 g
Lime	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	730 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3847 kJ/ 920 kcal	527 kJ/ 126 kcal
Grassi (g)	25 g	4 g
Grassi saturi (g)	16 g	2 g
Carboidrati (g)	134 g	18 g
Zuccheri (g)	46 g	6 g
Fibre (g)	9 g	1 g
Proteine (g)	46 g	6 g
Sale (g)	2 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 helloworld.it



Preparare il riso

TIP: tenete il coperchio fino al momento di servire, il riso continuerà a cuocere nel suo vapore.

- Trasferite il riso in una casseruola e aggiungete 60 ml di **latte di cocco** (agitate la confezione per rendere omogenea la consistenza) e 180 ml di **acqua** (per 2 persone). Portate a bollore e aggiungete un pizzico di sale. Abbassate a fuoco medio-basso e cuocete per 7-8 minuti con il coperchio, quindi spegnete e lasciate coperto fino al momento di servire.



Preparare il pollo

- Ricoprite il fondo di una padella con abbondante **olio** per friggere (se lo avete, usate olio di semi) e scaldatela bene a fuoco medio-alto.
- Preparate due ciotole: una con un **uovo** sbattuto per persona e una con il **panko**.
- Passate il **pollo** prima nell'uovo e dopo nel **panko**, facendo attenzione a ricoprire tutte le parti in modo omogeneo.



Preparare il mango

- Tagliate il **mango** a metà, cercando di restare aderenti al nocciolo.
- Eliminate il nocciolo, quindi, per ciascuna metà di mango, praticate 4-5 tagli nella polpa, senza affondare la punta del coltello fino alla buccia. Tagliate anche nel senso opposto, in modo da realizzare un disegno a scacchiera.
- Scavate la polpa con un cucchiaio e ricavate i cubetti di mango.



Friggere il pollo

TIP: il pollo sarà cotto quando la carne all'interno non sarà più rosa.

- Friggete il **pollo** per 3-4 minuti per lato, poi trasferitelo su un piatto con carta da cucina in modo da assorbire l'olio in eccesso, aggiungete un pizzico di sale.
- Nel frattempo, raccogliete in una ciotolina la **marinatura**, il **miele** e la **salsa barbecue**.



Cuocere il pak choi

- Tagliate i **pak choi** a metà e conditeli con un filo d'**olio**.
- Disponeteli dal lato tagliato sul fondo di una padella antiaderente e portatela su fuoco alto.
- Coprite con un coperchio e cuocete i **pak choi** per 4 minuti, quindi voltateli e cuocete per altri 4 minuti. Condite con un pizzico di sale.



Disporre nei piatti

- Incorporate nel riso il **mango**, mescolate bene per amalgamare gli ingredienti e disponete nei piatti.
- Adagiate accanto il pollo e il **pak choi**.
- Irrorate con la **salsa** e guarnite con i **semi di sesamo**.
- Tagliate il **lime** a metà e aggiungete qualche goccia per un tocco di freschezza.

Buon Appetito!