

# 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](http://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!