

Pollo alle mandorle in salsa asiatica con carote, erba cipollina e riso Jasmine

25 minuti • Mangiami per primo

11



Petto di pollo a fette



Riso Jasmine



Mandorle



Cipolla



Erba Cipollina



Carota



Marinatura stile Asia



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: Sale, Pepe, Olio d'oliva,
Farina

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Petto di pollo a fette**	250 g	500 g
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto
Mandorle 2)	2 pacchetti	4 pacchetti
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Erba Cipollina**	5 g	5 g
Carota**	2 pezzi	4 pezzi
Marinatura stile Asia 11) 13)	1 bustina	2 bustine

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	373 g	100 g	498 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2557 kJ/ 611 kcal	686 kJ/ 164 kcal	3132 kJ/ 749 kcal	630 kJ/ 150 kcal
Grassi (g)	16 g	4 g	18 g	4 g
Grassi saturi(g)	2 g	1 g	2 g	1 g
Carboidrati (g)	74 g	20 g	74 g	15 g
Zuccheri (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Fibre (g)	6 g	2 g	6 g	1 g
Proteine (g)	42 g	11 g	72 g	15 g
Sale (g)	1 g	0 g	2 g	0 g

Allergeni

2) Frutta a guscio **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



Lessare il riso

- Trasferite il **riso** in una casseruola con 230 ml di **acqua** (per 2 persone).
- Portate a bollore e aggiungete un pizzico di **sale**.
- Abbassate il fuoco al minimo e cuocete per 12 minuti con il coperchio, quindi spegnete e lasciate coperto fino al momento di servire.

3



Cuocere il pollo

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

- Unite il **pollo** nella padella con le verdure e cuocete a fuoco medio per 5-6 minuti.
- Sfumate con la **salsa di soia** e 5-6 cucchiaini d'**acqua** (per 2 persone) e proseguite la cottura per altri 2 minuti circa, finché la salsa si sarà leggermente addensata.
- Nel frattempo, tritate grossolanamente le **mandorle**.
- Tritate finemente l'**erba cipollina**.

2



Preparare gli ingredienti

- Sbucciate e affettate sottilmente la **cipolla**.
- Pelate le **carote** e affettatele a rondelle di circa 0,5 cm.
- Rosolate le **verdure** con un filo d'**olio** in una padella antiaderente per 2-3 minuti a fuoco medio-alto. Aggiungete 2-3 cucchiaini d'**acqua** (per 2 persone), coprite con un coperchio e cuocete per 5 minuti.
- Nel frattempo, disponete 1-2 cucchiaini di **farina** in un piatto con un pizzico di **sale** e **pepe**. Tagliate il **pollo** a strisciole e infarinatelo in modo uniforme.

4



Disporre nei piatti

- Disponete nei piatti il **pollo** con le **carote** e guarnitelo con le **mandorle**.
- Accompagnate con il **riso** e spolverizzatelo con un pizzico di **erba cipollina**.

Buon Appetito!