



# Pollo ai peperoni in glassa agrodolce con cipollotto, riso e semi di sesamo

35 minuti • Mangiami per primo

12



Cosce di pollo  
disossate senza pelle



Salsa agrodolce



Riso Jasmine



Semi Di Sesamo



Peperone



Pomodoro



Salsa Worcestershire



Miele 100% italiano



Cipollotto



Zenzero



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,  
Farina, Aceto

## 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
Salsa agrodolce	1 pacchetto	2 pacchetti
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto
Semi Di Sesamo <b>3)</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Peperone**	1 pezzo	2 pezzi
Pomodoro**	1 pezzo	2 pezzi
Salsa Worcestershire <b>11)</b>	2 pacchetti	4 pacchetti
Miele 100% italiano	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipollotto**	2 pezzi	4 pezzi
Zenzero	1 pezzo	1 pezzo

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	488 g	100 g	638 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2673 kJ/ 639 kcal	548 kJ/ 131 kcal	3545 kJ/ 847 kcal	556 kJ/ 133 kcal
Grassi (g)	17 g	3 g	27 g	4 g
Grassi saturi (g)	4 g	1 g	7 g	1 g
Carboidrati (g)	79 g	16 g	79 g	12 g
Zuccheri (g)	17 g	4 g	17 g	3 g
Fibre (g)	4 g	1 g	4 g	1 g
Proteine (g)	37 g	8 g	66 g	10 g
Sale (g)	1 g	0 g	2 g	0 g

## Allergeni

**3)** Semi di sesamo **11)** Soia

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 [helloworldfresh.it](http://helloworldfresh.it)

1



## Cuocere il riso

- Sbucciate lo **zenzero** e tritatelo o grattugiatelo a piacere.
- Separate la parte bianca da quella verde del **cipollotto**. Tritate finemente la parte bianca e tagliate a tocchetti di 3 cm quella verde.
- Scaldare 1-2 cucchiai d'**olio** in un pentolino a fuoco medio e rosolate lo **zenzero** e metà della parte bianca del **cipollotto** per 1 minuto circa. Aggiungete il **riso** e proseguite la cottura per un altro minuto.
- Incorporate 230 ml d'**acqua** (per 2 persone), un pizzico di **sale**, coprite con un coperchio e portate a bollire.
- 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 le verdure

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

- Riportate su fuoco medio-alto la padella usata per il pollo con un filo d'**olio**.
- Unite la restante parte bianca del **cipollotto**, il **peperone**, 2 cucchiai d'**acqua** (per 2 persone), un pizzico di **sale** e cuocete per 8-10 minuti con il coperchio.
- Raccogliete in una ciotolina il **miele**, la **salsa Worcestershire**, la **salsa agrodolce**, un cucchiaino di **aceto** (per 2 persone) e mescolate.
- Togliete il coperchio, unite il **pollo**, il verde del **cipollotto**, il **pomodoro**, la **salsa** e proseguite la cottura per altri 4-5 minuti.

2



## Rosolare il pollo

- Nel frattempo, tagliate il **pollo** a tocchetti.
- Disponete 1-2 cucchiai di **farina** e un pizzico di **sale** in un piatto fondo e impanate uniformemente il pollo.
- Scaldare una padella antiaderente a fuoco medio-alto con un filo d'**olio**. Unite il **pollo** e rosolate per 4-5 minuti, mescolando spesso finché sarà dorato, poi spostatelo in un piatto.
- Tagliate il **peperone** e il **pomodoro** a cubetti di circa 1-2 cm.

4



## Disporre nei piatti

- Disponete il **pollo** con le **verdure** nei piatti.
- Accompagnate con il **riso** e guarnite con i **semi di sesamo**.

**Buon Appetito!**