



Pollo spicy glassato e fagiolini al sesamo con riso Jasmine e peperoncino

35 minuti • Piccante • Mangiami per primo

2



Peperoncino



Salsa Hoisin



Petto di pollo a fette



Semi Di Sesamo



Fagiolini



Riso Jasmine



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

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Peperoncino 🌶️	1 pezzo	1 pezzo
Salsa Hoisin 11 13	1 pacchetto	2 pacchetti
Petto di pollo a fette**	250 g	500 g
Semi Di Sesamo 3)	1 pacchetto	1 pacchetto
Fagiolini**	250 g	500 g
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	355 g	100 g	480 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2126 kJ/ 508 kcal	599 kJ/ 143 kcal	2701 kJ/ 646 kcal	563 kJ/ 134 kcal
Grassi (g)	8 g	2 g	10 g	2 g
Grassi saturi(g)	2 g	1 g	2 g	1 g
Carboidrati (g)	66 g	19 g	66 g	14 g
Zuccheri (g)	7 g	2 g	7 g	2 g
Fibre (g)	6 g	2 g	6 g	1 g
Proteine (g)	40 g	11 g	70 g	15 g
Sale (g)	1 g	0 g	1 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 hellofresh.it



Cuocere il riso

- Portate a bollire un pentolino d'**acqua** salata per i **fagiolini**. Usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura e lessate i **fagiolini** per 12-13 minuti.
- Trasferite il **riso** in una casseruola con 230 ml di **acqua** (per 2 persone). Portate a bollire 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.



Condire il pollo

- Aggiungete nella padella con il **pollo** la **salsa hoisin**, un pizzico di **sale** e 1 cucchiaino d'**acqua** per persona.
- Proseguite la cottura a fuoco medio per altri 2-3 minuti, mescolando regolarmente.



Rosolare i fagiolini

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

- Scolate i **fagiolini**, uniteli in padella con i **semi di sesamo**, **sale** e **pepe** a piacere e saltateli per 4-5 minuti, fino a farli dorare.
- Affettate a rondelle un po' di **peperoncino** a piacere.



Disporre nei piatti

- Sgranate il **riso** con una forchetta e impiattatelo in ciotole o piatti fondi.
- Adagiatevi sopra il **pollo** e i **fagiolini**.
- A piacere, guarnite con qualche rondella di **peperoncino**.



Cuocere il pollo

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

- Tagliate il **pollo** a strisciole.
- Scaldare una padella a fuoco medio-alto con un filo d'**olio**.
- Cuocete il pollo 4-5 minuti, mescolando spesso, finché sarà dorato.

Buon Appetito!