

Polpette di pollo tikka masala

con latte di cocco, peperoni e spezie tandoori

25 minuti







Polpette di pollo

Dry Rub Tandoori





Latte Di Cocco

Cipoll





Coriandolo

Peper





Lime

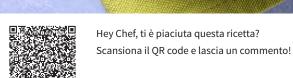
Riso Basmati





Aglio

Curcuma



Ricetta personalizzata: Prestate attenzione ai riquadri rosa presenti su questa scheda se avete scelto di aggiungere o sostituire una proteina alla vostra ricetta.

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinarel

Ingredienti

	2P	4P	
Polpette di pollo**	1 pacchetto	2 pacchetti	
Dry Rub Tandoori 8) 9)	1 bustina	2 bustine	
Latte Di Cocco	1 pacchetto	2 pacchetti	
Cipolla	1 pezzo	1 pezzo	
Coriandolo**	5 g	10 g	
Peperone**	1 pezzo	2 pezzi	
Lime	1 pezzo	1 pezzo	
Riso Basmati	1 pacchetto	1 pacchetto	
Aglio	1 spicchio	2 spicchi	
Curcuma	1 pacchetto	1 pacchetto	

^{**}Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per	Per	Per	Per
	porzione	100g	porzione	100g
per gli ingredienti non cucinati	450 g	100 g	570 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2700 kJ/	600 kJ/	3353 kJ/	588 kJ/
	645 kcal	143 kcal	801 kcal	141 kcal
Grassi (g)	24 g	5 g	30 g	5 g
Grassi saturi(g)	16 g	4 g	18 g	3 g
Carboidrati (g)	81 g	18 g	87 g	15 g
Zuccheri (g)	9 g	2 g	9 g	2 g
Fibre (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Proteine (g)	29 g	6 g	48 g	8 g
Sale (g)	3 g	1 g	5 g	1 g

Allergeni

8) Uova 9) Senape

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.

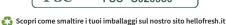
Mi raccomando!

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







Cuocere il riso

- Sbucciate l'aglio, privatelo dell'anima centrale e tritatelo finemente.
- Scaldate un filo d'olio in un pentolino a fuoco medio e rosolate l'aglio,
 1-2 cucchiaini di curcuma (dosatela a vostro gradimento) per 1 minuto circa. Aggiungete il riso e proseguite la cottura per un altro minuto.
- Incorporate 230 ml d'**acqua** (per 2 persone) e un pizzico di **sale**. Coprite con un coperchio e portate a bollore.
- Abbassate il fuoco al minimo e cuocete per 7-8 minuti con il coperchio, quindi spegnete, aggiungete una noce di **burro** e lasciate coperto fino al momento di servire.



Cuocere le polpette

TIP: le polpette saranno cotte quando non saranno più rosa al centro.

- Aggiungete in padella le polpette, condite con il Dry Rub tandoori dosato a piacere (ha un sapore molto speziato, aggiungetene poco per volta) e rosolate per 2-3 minuti, mescolando spesso.
- Incorporate il **latte di cocco** (agitate molto bene la confezione prima di aprirlo) e 3 cucchiai d'**acqua** (per 2 persone). Aggiustate di **sale** se necessario e proseguite la cottura a fuoco medio per 9-10 minuti circa, o finché la salsa si sarà un po' addensata.



Cuocere le verdure

- Nel frattempo, sbucciate e tritate finemente la cipolla.
- Tagliate il **peperone** a quadretti di circa 2 cm.
- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio alto con 1-2 cucchiai d'olio.
- Aggiungete cipolla e peperone, condite con un pizzico di sale e cuocete per 5-6 minuti, mescolando spesso.
- Tritate finemente il **coriandolo** (oppure omettetelo se non ne gradite il sapore, la ricetta sarà comunque deliziosa).



Disporre nei piatti

- Disponete le **polpette** con le **verdure** nei piatti.
- Accompagnate con il riso e guarnite con il coriandolo e con uno spicchio di lime.