



Polpette di pollo tikka masala con latte di cocco, peperoni e spezie tandoori

25 minuti

1



Polpette di pollo



Dry Rub Tandoori



Latte Di Cocco



Cipolla



Coriandolo



Peperone



Lime



Riso Basmati



Aglio



Curcuma



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, Burro

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

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 porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	450 g	100 g	570 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2700 kJ/ 645 kcal	600 kJ/ 143 kcal	3353 kJ/ 801 kcal	588 kJ/ 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



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito hellofresh.it

1



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.

3



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 cucchiaini 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.

2



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 cucchiaini 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).

4



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**.

Buon Appetito!