

Alette di pollo in agrodolce e sesamo

con zuppa esotica di funghi shiitake e zucca

40 minuti • Mangiami per primo

21



Ali di pollo



Riso Jasmine



Zucca



Funghi shiitake



Cipollotto



Salsa agrodolce



Salsa di Soia



Semi Di Sesamo



Brodo granulare di pollo



Olio di sesamo



Aglio



Zenzero



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?
Scansiona il QR code e lascia un commento!

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Ali di pollo**	1 pacchetto	2 pacchetti
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto
Zucca**	1 pezzo	1 pezzo
Funghi shiitake**	125 g	250 g
Cipollotto**	1 pezzo	2 pezzi
Salsa agrodolce	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa di Soia 11 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Semi Di Sesamo 3)	1 pacchetto	2 pacchetti
Brodo granulare di pollo	1 pacchetto	2 pacchetti
Olio di sesamo 3)	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglione	1 spicchio	2 spicchi
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	591 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3972 kJ/ 949 kcal	672 kJ/ 161 kcal
Grassi (g)	40 g	7 g
Grassi saturi (g)	2 g	0 g
Carboidrati (g)	78 g	13 g
Zuccheri (g)	12 g	2 g
Fibre (g)	8 g	1 g
Proteine (g)	64 g	11 g
Sale (g)	3 g	1 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 helloworld.it



Preparare gli ingredienti

- Tagliate il **cipollotto** a rondelle fini, separando la parte bianca da quella verde.
- Pulite i **funghi** da eventuali residui di terra e separate i gambi dai cappelli.
- Tagliate la **zucca** a cubetti di 1 cm.
- Sbucciate e grattugiate lo **zenzero**.



Cuocere il riso

- Trasferite il **riso** in un pentolino con 230 ml d'**acqua** (per 2 persone).
- Portate a bollire e aggiungete un pizzico di **sale**.
- Abbassate il fuoco al minimo e cuocete per 10-12 minuti con il coperchio, quindi spegnete e lasciate coperto.



Cuocere la zuppa

- Scaldate a fuoco medio un generoso filo d'**olio** in una padella ampia e rosolate la parte bianca del **cipollotto**, i **funghi**, la **zucca** e un pizzico di **zenzero** per 5-6 minuti, mescolando ogni tanto.
- Incorporate 200 ml di **acqua** (circa un bicchiere) per persona, la **pasta di miso**, il **brodo granulare** e abbassate la fiamma.
- Fate stufare a fuoco dolce, con il coperchio, per circa 15-17 minuti, finché i **funghi** saranno teneri e la **zucca** quasi disfatta.
- A fine cottura assaggiate e aggiustate di **sale** secondo i vostri gusti.



Disporre nei piatti

- Disponete le **ali di pollo** nei piatti, irrorandole con la loro salsa.
- Accompagnate con il **riso** e la **zuppa**, guarnendo con la parte verde del **cipollotto**, i **semi di sesamo** rimasti e un pizzico di **pepe**.



Cuocere il pollo

TIP: il pollo sarà cotto la carne all'interno risulterà bianca e asciutta.

- Praticate una piccola incisione sulla pelle e tagliate le **ali di pollo** a metà.
- Mescolate **salsa soia**, **salsa agrodolce**, **olio di sesamo**, metà di **semi di sesamo** e l'aglio, sbucciato e grattugiato.
- Scaldate bene una padella con 2 cucchiaini d'**olio** su fuoco medio-alto.
- Rosolate le **ali** per 8-10 minuti, mescolando spesso. Aggiungete la **salsa**, mescolate bene e proseguite la cottura per 2-3 minuti, finché le ali saranno ben glassate.

Buon Appetito!