



Bibimbap di pollo, peperoni e quinoa con cipollotto, salsa di soia e peperoncino

40 minuti • Piccante • Mangiami per primo

12



Macinato di pollo



Peperone



Carota



Quinoa



Cipollotto



Peperoncino



Salsa di Soia



Aglio



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, Zucchero

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Macinato di pollo**	300 g	600 g
Peperone**	1 pezzo	2 pezzi
Carota	1 pezzo	2 pezzi
Quinoa	1 pacchetto	1 pacchetto
Cipollotto**	1 pezzo	2 pezzi
Peperoncino	1 pezzo	2 pezzi
Salsa di Soia 11 13	1 pacchetto	1 pacchetto
Aglio	1 spicchio	2 spicchi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	402 g	100 g	552 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2091 kJ/ 500 kcal	521 kJ/ 125 kcal	2982 kJ/ 713 kcal	541 kJ/ 129 kcal
Grassi (g)	14 g	4 g	25 g	5 g
Grassi saturi(g)	4 g	1 g	7 g	1 g
Carboidrati (g)	49 g	12 g	49 g	9 g
Zuccheri (g)	6 g	2 g	6 g	1 g
Fibre (g)	6 g	2 g	6 g	1 g
Proteine (g)	40 g	10 g	69 g	13 g
Sale (g)	2 g	1 g	3 g	1 g

Allergeni

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



Preparare le verdure

- Portate a bollire una pentola d'**acqua** per la quinoa. Usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.
- Separate la parte verde del **cipollotto** da quella bianca e tagliate entrambe a rondelle.
- Sbucciate la **carota** e riducetela a nastri sottili (potete utilizzare un pelapatate).
- Tagliate il **peperone** a strisciole di circa 0,5 cm.
- Sciacquate la **quinoa** sotto acqua corrente, quindi lessatela per circa 15 minuti.



Cuocere la carne

TIP: la carne sarà cotta quando risulterà opaca e scura.

- Scaldate un'altra padella su fuoco medio con un filo d'**olio**.
- Soffriggete l'**aglio** per 1 minuto, aggiungete il **macinato di pollo** e sgranatelo con un cucchiaio di legno.
- Unite 1 cucchiaino di **zucchero** per persona e cuocete per circa 6-7 minuti, o finché la carne si sarà colorita.
- Spegnete il fuoco, incorporate la **salsa di soia** e condite con un pizzico di **pepe**.



Cuocere le verdure

- Nel frattempo, portate una padella su fuoco medio con un filo d'olio e soffriggete la parte bianca del **cipollotto**, la **carota** e il **peperone** per 10-12 minuti (le verdure dovranno rimanere abbastanza consistenti) con un pizzico di **sale** e **pepe**, mescolando spesso.
- Sbucciate e tritate l'**aglio** (oppure tagliatelo a metà per un sapore più delicato).
- Tritate finemente un po' di **peperoncino** a piacere (oppure omettetelo se non gradite il piccante). Raccoglietelo in una ciotolina con 2 cucchiaini d'**olio** e un pizzico di **sale**.



Disporre nei piatti

- Disponete la **quinoa** nei piatti e adagiate sopra le **verdure** e la **carne**.
- Insaporite a piacere con l'**olio al peperoncino** e guarnite con la parte verde del **cipollotto**.

Buon Appetito!