



Buldak di pollo alla mozzarella filante

2 porzioni | con mais e salsa agrodolce

25 minuti • Mangiami per primo

5003



Cosce di pollo
disossate senza pelle



Salsa di Soia



Olio di sesamo



Mozzarella julienne



Mais



Aglio



Salsa agrodolce



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

Dalla dispensa:

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Cosce di pollo disossate senza pelle**	300 g	600 g
Salsa di Soia 11) 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Olio di sesamo 3)	1 pacchetto	2 pacchetti
Mozzarella julienne** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Mais	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Salsa agrodolce	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	346 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2494 kJ/ 596 kcal	720 kJ/ 172 kcal
Grassi (g)	34 g	10 g
Grassi saturi (g)	16 g	5 g
Carboidrati (g)	20 g	6 g
Zuccheri (g)	14 g	4 g
Fibre (g)	4 g	1 g
Proteine (g)	50 g	14 g
Sale (g)	4 g	1 g

Allergeni

3) Semi di sesamo **7)** Latte **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

1



Condire il pollo

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

- Tagliate il **pollo** a striscioline di 2 cm e conditelo con un pizzico di **sale** e **pepe**.
- Scaldate molto bene una padella antiaderente con un filo d'**olio**.
- Cuocete il **pollo** per 7-8 minuti mescolando spesso.

3



Disporre nei piatti

TIP: servite ben caldo o riscaldate poco prima di impiattare in modo che il formaggio sia filante.

- Disponete il **pollo** ben condito dalla sua salsa nei piatti o servite direttamente nella padella in modo che il formaggio rimanga filante.

2



Cuocere il pollo

- Nel frattempo, trasferite la **salsa di soia** in una ciotolina con l'**olio di sesamo**, la **salsa agrodolce** e un po' di **aglio** sbucciato e grattugiato a piacere e mescolate bene.
- Versate la **salsa** ottenuta sul pollo con 2-3 cucchiari d'**acqua** e proseguite la cottura per 1-2 minuti, finché la salsa si sarà un po' addensata.
- Scolate il **mais** dal liquido di conservazione e sciacquatelo sotto acqua corrente, quindi unitelo in padella con la **mozzarella** e proseguite la cottura con il coperchio per altri 2-3 minuti, o finché il formaggio si sarà sciolto.

Buon Appetito!