

Polpette di pollo in salsa tandoori con latte di cocco, carote e pane naan

20 minuti • Mangiami per primo

18



Polpette di pollo



Naan



Concentrato
Di Pomodoro



Dry Rub Tandoori



Cipolla



Aglio



Pomodoro



Carota



Latte Di Cocco



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 di 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
Naan 7) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Concentrato Di Pomodoro	1 pacchetto	1 pacchetto
Dry Rub Tandoori 8) 9)	1 bustina	2 bustine
Cipolla	1 pezzo	1 pezzo
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Pomodoro**	1 pezzo	2 pezzi
Carota**	1 pezzo	2 pezzi
Latte Di Cocco	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	592 g	100 g	712 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	4099 kJ/ 980 kcal	692 kJ/ 165 kcal	4752 kJ/ 1136 kcal	697 kJ/ 160 kcal
Grassi (g)	51 g	9 g	57 g	8 g
Grassi saturi(g)	22 g	4 g	24 g	3 g
Carboidrati (g)	87 g	15 g	94 g	13 g
Zuccheri (g)	13 g	2 g	13 g	2 g
Fibre (g)	8 g	1 g	8 g	1 g
Proteine (g)	35 g	6 g	54 g	8 g
Sale (g)	5 g	1 g	6 g	1 g

Allergeni

7) Latte **8)** Uova **9)** Senape **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



Tagliare le verdure

- Sbucciate e tagliate la **cipolla** a fettine sottili.
- Tagliate il **pomodoro** a dadini di circa 1 cm.
- Pelate e tagliate la **carota** a rondelle sottili.



Scaldare i naan

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

- Agitate energicamente la confezione del **latte di cocco** prima di aprirlo (le basse temperature rendono la consistenza più grumosa), quindi incorporatelo in padella insieme a un cucchiaino di **concentrato di pomodoro** (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.
- Nel frattempo, scaldate i **naan** in microonde per 2 minuti o in padella a fuoco medio per 2-3 minuti per lato.



Cuocere la salsa

- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio-alto con 1-2 cucchiaini d'**olio**.
- Aggiungete **cipolla, carota, pomodoro**, condite con un pizzico di **sale** e cuocete per 5-6 minuti, mescolando spesso.
- Aggiungete le **polpette**, condite con il **Dry Rub tandoori** dosato a piacere (ha un sapore speziato, aggiungetelo poco per volta), **sale, pepe** e rosolate per 2-3 minuti, finché saranno dorate.



Disporre nei piatti

- Disponete le **polpette** nei piatti.
- Se gradite, conditele con un cucchiaino di **burro**.
- Accompagnate con il **naan**.

Buon Appetito!