

Bistecche di pollo marinate all'asiatica con patate, porri e maionese allo zenzero

20 minuti • Mangiami per primo

1



Petto di pollo a fette



Marinatura stile Asia



Miele 100% italiano



Patate



Maionese



Zenzero



Porro



Insalata Mista



Pasta di Miso



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, Aceto

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Petto di pollo a fette**	250 g	500 g
Marinatura stile Asia 11) 13)	1 bustina	2 bustine
Miele 100% italiano	2 pacchetti	4 pacchetti
Patate	2 pezzi	4 pezzi
Maionese 8)	2 pacchetti	4 pacchetti
Zenzero	1 pezzo	1 pezzo
Porro**	1 pezzo	2 pezzi
Insalata Mista**	100 g	200 g
Pasta di Miso 11) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	485 g	100 g	610 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2174 kJ/ 520 kcal	449 kJ/ 107 kcal	2749 kJ/ 657 kcal	451 kJ/ 108 kcal
Grassi (g)	20 g	4 g	22 g	4 g
Grassi saturi (g)	3 g	1 g	3 g	1 g
Carboidrati (g)	47 g	10 g	47 g	8 g
Zuccheri (g)	11 g	2 g	11 g	2 g
Fibre (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Proteine (g)	38 g	8 g	68 g	11 g
Sale (g)	3 g	1 g	3 g	1 g

Allergeni

8) Uova **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



Cuocere le patate e il porro

- Pelate e tagliate le **patate** a cubetti di 2 cm. Scaldate un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio.
- Aggiungete le **patate** e 2-3 cucchiaini d'**acqua**. Coprite con il coperchio e cuocete per 12-15 minuti, mescolando di tanto in tanto e aggiungendo altri 1-2 cucchiaini d'acqua se le patate dovessero attaccarsi.
- Tagliate il **porro** a rondelle sottili.
- Rimuovete il coperchio, aggiungete il **porro** e proseguite la cottura per 4-5 minuti, finché saranno dorate. Alla fine salate a piacere.

3



Condire l'insalata

- Pelate lo **zenzero** e grattugiatene un po' a piacere, quindi raccoglietelo in una ciotolina con la **maionese**.
- Unite un cucchiaino di **miso** (dosatelo a vostro gradimento) in una ciotolina insieme a un cucchiaino d'**olio**, un cucchiaino di **aceto** e un pizzico di **pepe**. Mescolate per amalgamare gli ingredienti.
- Conдите l'**insalata** (ricordate di lavarla bene) con la vinaigrette al miso.

2



Cuocere il pollo

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

- Scaldate molto bene una padella antiaderente a fuoco medio-alto con 1 cucchiaino d'**olio**, unite il **pollo** e cuocetelo per circa 2 minuti, finché sarà dorato. Voltatelo, coprite con un coperchio e cuocete per altri 2 minuti. Alla fine salate a piacere.
- Nel frattempo, mescolate in una ciotolina il **miele** con la **marinatura**.
- Una volta cotto, spegnete il fuoco e spennellate il **pollo** con il mix di marinatura e miele (potete usare le dita).

4



Disporre nei piatti

- Disponete il **pollo** nei piatti.
- Acompagnate con le **verdure**, l'**insalata** e la **maionese** allo **zenzero**.

Buon Appetito!