



Curry cremoso di pollo e verdure con latte di cocco e naan croccante

Famiglia 40 minuti • Mangiami per primo

5



Prezzemolo



Latte Di Cocco



Zucchine



Naan



Pasta Di Curry Giallo



Petto Di Pollo



Curry In Polvere Leggero



Cipolla dorata



Carota

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio
extravergine di oliva

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

| | 2P | 4P |
|--------------------------|-------------|-------------|
| Prezzemolo** | 5 g | 10 g |
| Latte Di Cocco | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Zucchine | 1 pezzo | 2 pezzi |
| Naan 7) 13) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Pasta Di Curry Giallo 9) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Petto Di Pollo** | 250 g | 500 g |
| Curry In Polvere Leggero | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Cipolla dorata | 1 pezzo | 2 pezzi |
| Carota | 1 pezzo | 2 pezzi |

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

| | Per porzione | Per 100g |
|----------------------------------|----------------------|---------------------|
| per gli ingredienti non cucinati | 594 g | 100 g |
| Energia (kJ/kcal) | 3113 kJ/ 744 Kcal | 524 kJ/ 125 Kcal |
| Grassi (g) | 25 g | 4 g |
| Grassi saturi(g) | 16 g | 3 g |
| Carboidrati (g) | 83 g | 14 g |
| Zuccheri (g) | 10 g | 2 g |
| Fibre (g) | 9 g | 1.4 g |
| Proteine (g) | 43 g | 7 g |

Allergeni

7) Latte 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



Preparare gli ingredienti

- Sbucciate e tagliate la **carota** a mezzelune.
- Mondate e tagliate la **zucchina** a mezzelune.
- Sbucciate e tritate finemente la **cipolla**.
- Tagliate il **pollo** a cubetti, conditelo con un filo di **olio extravergine** e 1 cucchiaino di **curry in polvere**, quindi lasciatelo da parte fino al momento della cottura.



Tostare i naan

- Condite i **naan** con un filo di **olio extravergine** e un pizzico di **sale** su entrambi i lati.
- Scaldate una padella antiaderente senza condimenti e tostate i **naan** 2-3 minuti per lato, fino a quando saranno dorati e croccanti. Tagliateli a spicchi.



Rosolare le verdure

- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio con un filo di **olio extravergine**, unite la **cipolla**, il restante **curry in polvere** (dosatelo a vostro gradimento) e rosolate per 3 minuti.
- Aggiungete le **carote** e le **zucchine**, aggiustate di **sale** e **pepe** e continuate la cottura per altri 7-8 minuti. Trasferite in un piatto e tenete da parte.



Disporre nei piatti

- Servite il **curry di pollo** in una ciotola o piatto fondo.
- Guarnite con qualche goccia del **latte di cocco** tenuto da parte, qualche fogliolina di **prezzemolo** spezzettata e un pizzico di **pepe**.
- Accompagnate con gli spicchi di **naan**.



Cuocere il pollo

TIP: il pollo sarà ben cotto quando al centro risulterà bianco, opaco e asciutto.

- Riportate su fuoco medio la stessa padella con 1-2 cucchiari di **olio extravergine**, aggiungete il **pollo** e fate dorare per 3-4 minuti.
- Aggiungete il **latte di cocco** (tenete da parte 1-2 cucchiari per la decorazione finale), la **pasta di curry**, le **carote** e le **zucchine**.
- Aggiustate di **sale** e fate cuocere per altri 9-10 minuti a fuoco basso, con il coperchio.



Ti piace cucinare con HelloFresh?
Scarica la nostra app e raccontaci com'è andata!

Buon Appetito!