



# Pollo e spinaci in salsa curry piccante con riso Jasmine e foglie di lime

30 minuti • Mangiami per primo

16



Riso Jasmine



Aglio



Latte Di Cocco



Foglie Di Lime



Pasta Di Curry Giallo



Petto Di Pollo



Spinaci



Peperoncino

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
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Latte Di Cocco	1 pacchetto	2 pacchetti
Foglie Di Lime	5 g	10 g
Pasta Di Curry Giallo 9)	1 pacchetto	2 pacchetti
Petto Di Pollo**	250 g	500 g
Spinaci**	250 g	500 g
Peperoncino	1 pezzo	2 pezzi

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	439 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2494 kJ/ 596 Kcal	568 kJ/ 136 Kcal
Grassi (g)	20 g	5 g
Grassi saturi(g)	15 g	3 g
Carboidrati (g)	67 g	15 g
Zuccheri (g)	6 g	1 g
Fibre (g)	3 g	1 g
Proteine (g)	38 g	9 g
Sale (g)	1 g	0.3 g

## Allergeni

9) Senape

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

Riciclam!



## Lessare il riso

- Sciacquate bene il **riso** sotto acqua corrente finché l'acqua risulterà trasparente.
- Trasferite il riso in una casseruola e aggiungete 230 ml di **acqua** (per 2 persone).
- Portate a bollore a fuoco medio-basso e aggiungete un pizzico di **sale**. Cuocete per 7-8 minuti, con il coperchio, quindi spegnete il fuoco, sgranate con una forchetta e rimettete subito il coperchio in modo che prosegua la cottura.



## Cuocere le verdure

- Unite adesso gli **spinaci** e mescolate con cura. Fate cuocere tutto, con il coperchio, per altri 5 minuti.
- Se il sugo fosse troppo asciutto, aggiungete 1-2 cucchiaini di **acqua**.
- Aggiustate di **sale**.



## Preparare le verdure e il pollo

- Tagliate un tocchetto a piacere di **peperoncino** a rondelle sottili ed eliminate i semi se gradite un sapore meno piccante.
- Sbucciate e tritate finemente o grattugiate l'**aglio**.
- Dividete il **pollo** in cubetti di 2 cm.



## Disporre nei piatti

- Disponete il **riso** in piatti fondi o ciotole.
- Unite il **pollo** al **curry** e **spinaci** con il suo sugo.
- Guarnite a piacere con qualche rondella di **peperoncino**.



## Cuocere il pollo

**TIP: il pollo sarà cotto quando all'interno risulterà bianco e asciutto.**

- Scaldate 2 cucchiaini di **olio** a fuoco medio in una padella antiaderente capiente e rosolatevi l'**aglio**, il **peperoncino** e le foglie di **lime** (entrambi dosati secondo i gusti) per 2-3 minuti.
- Aggiungete il **pollo**, un pizzico di **sale** e **pepe** e rosolate per 3-4 minuti.
- Unite la **pasta di curry**, 2 cucchiaini di **latte di cocco** e 2 di **acqua**: dopo 1-2 minuti eliminate le foglie di **lime**.



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

**Buon Appetito!**