

# Pollo al curry con yogurt greco riso Jasmine, coriandolo e bietole speziate

40 minuti • Mangiami per primo

14



Petto di pollo a fette



Pasta Di Curry Giallo



Curry In Polvere Leggero



Yogurt Greco



Coriandolo



Cipolla



Riso Jasmine



Brodo Granulare Vegetale



Bietola



Peperoncino



Aglio

## 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
Pasta Di Curry Giallo <b>9)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Curry In Polvere Leggero	1 pacchetto	2 pacchetti
Yogurt Greco** <b>7)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Coriandolo**	5 g	10 g
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto
Brodo Granulare Vegetale <b>10)</b>	2 pacchetti	4 pacchetti
Bietola	200 g	400 g
Peperoncino 	1 pezzo	2 pezzi
Aglio	1 spicchio	2 spicchi

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	457 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2466 kJ/ 589 kcal	540 kJ/ 129 kcal
Grassi (g)	12 g	3 g
Grassi saturi(g)	6 g	1 g
Carboidrati (g)	77 g	17 g
Zuccheri (g)	12 g	3 g
Fibre (g)	7 g	1 g
Proteine (g)	44 g	10 g
Sale (g)	3 g	1 g

## Allergeni

**7)** Latte **9)** Senape **10)** Sedano

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

- Portate a ebollizione una pentola con 500 ml d'acqua a persona e scioglietevi il **brodo**. Assaggiate e aggiungete **sale** per aggiustare la sapidità.
- Tagliate il **pollo** a cubetti, condite con un filo di **olio** e metà del **curry in polvere**.
- Tritate la **cipolla**.
- Tritate metà del **coriandolo** e tutto o un tocchetto di **peperoncino**.
- Sbucciate e tagliate a metà lo spicchio d'**aglio**.



## Lessare le bietole

- Riportate la pentola con il **brodo** a bollire, aggiungendo altra **acqua** se si è consumata.
- Lessate le **bietole** per 3-4 minuti, quindi scolatele.



## Cuocere il pollo

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

- Scaldare una padella antiaderente a fuoco medio con un filo d'**olio**. Unite la **cipolla**, metà spicchio d'**aglio** e il **curry in polvere** rimanente e rosolate per 2-3 minuti. Aggiungete il **pollo** e fate dorare per 3-4 minuti.
- Bagnate con 1 mestolo di **brodo**, unite la **pasta di curry** e cuocete per altri 10 minuti a fuoco basso e con il coperchio. Assaggiate e aggiustate di **sale**.
- Unite 1 cucchiaino (per 2 persone) di **yogurt greco**, mescolate e spegnete.



## Saltare le bietole

- Scaldare in un'altra padella un cucchiaino d'**olio**.
- Aggiungete l'altra metà dello spicchio d'**aglio** e il **peperoncino** tritato dosato a piacere.
- Unite le **bietole**, aggiustate di **sale** e saltate a fuoco medio per 2-3 minuti circa.



## Lessare il riso

- Trasferite il **riso** in una casseruola e aggiungete 230 ml di **acqua** (per 2 persone).
- Portate a bollore 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.



## Disporre nei piatti

- Disponete il **riso** nei piatti, aggiungete il **pollo al curry** e irroratelo con la sua salsa e con un pizzico di **coriandolo** tritato.
- Unite le **bietole** e guarnite con qualche rondella di **peperoncino** a piacere.
- Servite a parte il resto dello **yogurt**.



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

**Buon Appetito!**