



Pollo caramellato e riso al latte di cocco con spinacini, pomodori e cetrioli

30 minuti • Mangiami per primo

4



Latte Di Cocco



Riso Basmati



Zenzero



Pomodoro



Cetriolo



Spinacino baby



Arachidi



Salsa di Soia



Cosce di pollo
disossate senza pelle



Miele



Com'è andata la tua consegna?
Scannerizza il QR code
e faccelo sapere!

Dalla dispensa: Sale, Olio d'oliva, Aceto

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Latte Di Cocco	1 pacchetto	2 pacchetti
Riso Basmati	1 pacchetto	1 pacchetto
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Pomodoro	1 pezzo	2 pezzi
Cetriolo	1 pezzo	1 pezzo
Spinacino baby**	100 g	200 g
Arachidi 1)	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa di Soia 11) 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Cosce di pollo disossate senza pelle**	300 g	600 g
Miele	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	552 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3172 kJ/ 758 kcal	574 kJ/ 137 kcal
Grassi (g)	33 g	6 g
Grassi saturi(g)	18 g	3 g
Carboidrati (g)	71 g	13 g
Zuccheri (g)	6 g	1 g
Fibre (g)	3 g	1 g
Proteine (g)	42 g	8 g
Sale (g)	2 g	0.4 g

Allergeni

1) Arachidi **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



Marinare il pollo

TIP: lo zenzero ha un sapore particolare, dosatelo secondo i vostri gusti.

- Sbucciate e grattugiate un tocchetto di **zenzero**.
- Tagliate il **pollo** in tocchetti di circa 2 cm.
- Trasferite il **pollo** in una ciotola e conditelo con lo **zenzero** grattugiato, il **miele** e la **salsa di soia**.
- Mescolate bene per amalgamare i sapori e tenete da parte al fresco fino all'utilizzo.



Cuocere il pollo

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

- Nel frattempo che cuoce il riso, scaldare molto bene una padella antiaderente con un cucchiaio d'**olio**.
- Unite il **pollo** con la sua marinata e cuocetelo per circa 8-10 minuti con il coperchio, mescolando di tanto in tanto.



Tagliare le verdure

- Tagliate il **pomodoro** a dadini.
- Pelate il **cectriolo**, eliminate le estremità e affettatelo per il lungo. Rimuovete con un cucchiaio i semi all'interno e riducetelo a cubetti.



Condire l'insalata e tritare le arachidi

- Unite in una ciotola il **pomodoro**, il **cectriolo**, gli **spinaci** e condite con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.
- Tritate grossolanamente le **arachidi**.



Cuocere il riso al cocco

TIP: prima di utilizzare il latte di cocco, agitate la confezione per rendere omogenea la consistenza.

- Trasferite il **riso** in una casseruola e aggiungete 60 ml di **latte di cocco** e 180 ml di **acqua** (per 2 persone).
- Portate a bollore e aggiungete un pizzico di **sale**.
- Abbassate a fuoco medio-basso e cuocete per 7-8 minuti con il coperchio, quindi spegnete e lasciate coperto fino al momento di servire.



Disporre nei piatti

- Dividete il **riso al cocco** in piatti fondi o ciotole.
- Adagiatevi sopra il **pollo** e guarnite con le **arachidi** tritate.
- Accompagnate con l'**insalata**.