



# 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 <b>1)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa di Soia <b>11) 13)</b>	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, scaldate 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**.