



# Pollo in salsa hoisin e riso Jasmine con wok di spinaci, carote e peperoni

35 minuti • Mangiami per primo

16



Macinato di pollo



Riso Jasmine



Spinacino baby



Peperone



Carota



Aglio



Semi Di Sesamo



Salsa Hoisin



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

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Macinato di pollo**	300 g	600 g
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto
Spinacino baby**	100 g	200 g
Peperone	1 pezzo	2 pezzi
Carota	1 pezzo	2 pezzi
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Semi Di Sesamo 3)	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa Hoisin 11) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	479 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2628 kJ/ 628 kcal	549 kJ/ 131 kcal
Grassi (g)	18 g	4 g
Grassi saturi (g)	4 g	1 g
Carboidrati (g)	76 g	16 g
Zuccheri (g)	9 g	2 g
Fibre (g)	8 g	2 g
Proteine (g)	40 g	8 g
Sale (g)	1 g	0.2 g

## Allergeni

3) Semi di sesamo 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



## Tagliare le verdure

- Tritate grossolanamente gli **spinaci**.
- Pelate la **carota** e tagliatela a bastoncini sottili.
- Dividete il **peperone** a metà, privatelo del torsolo e dei semi, quindi tagliatelo a strisciole.
- Sbucciate e tritate l'**aglio** (o tagliatelo a metà per un sapore più delicato).
- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio senza condimenti e tostatevi i **semi di sesamo** per 1-2 minuti. Quindi metteteli in un piattino.



## Rosolare il pollo

- Nel frattempo, scaldate un filo di **olio extravergine** a fuoco medio in un'altra padella antiaderente e cuocete il **macinato di pollo** per 6-7 minuti, sgranandolo con un cucchiaio di legno.
- Unite la **salsa hoisin**, 1-2 cucchiaini d'**acqua**, **sale** e **pepe** a piacere e proseguite la cottura per altri 1-2 minuti.
- Spegnete il fuoco e aggiungete metà dei **semi di sesamo**.



## Cuocere il riso e tostare il sesamo

- Trasferite il **riso** in una casseruola e aggiungete 230 ml di **acqua** (per 2 persone).
- Portate a bollire e aggiungete un pizzico di **sale**.
- Abbassate il fuoco al minimo e cuocete per 7-8 minuti con il coperchio, quindi spegnete, sgranate con una forchetta e rimettete subito il coperchio in modo che prosegua la cottura.



## Disporre nei piatti

- Distribuite il **riso** nei piatti e adagiatevi sopra le **verdure** e il **pollo** con il suo fondo di cottura.
- Guarnite con i restanti **semi di sesamo**.



## Saltare le verdure

- Riportate la padella usata per i semi di sesamo su fuoco medio e rosolatevi l'**aglio** con un filo d'**olio extravergine**, per 1-2 minuti.
- Aggiungete la **carota**, i **peperoni**, 2-3 cucchiaini d'**acqua** e cuocete per circa 10-15 minuti con il coperchio, mescolando di tanto in tanto.
- Unite gli **spinaci**, condite con **sale** e **pepe** e cuocete per altri 2-3 minuti.