



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.